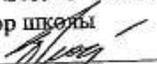


**«Средняя общеобразовательная школа № 1  
имени Героя Советского Союза И. В. Королькова»**

ул. Республики, 31 г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, России, 629007  
т / факс (34922) 3-91-11, E-mail: sh1@salckhard.org  
ОКАТО 71171000000 ОРГН 1028900507569 ИНН 8901007133 КПП 890101001

Рассмотрено:  
На заседании ШМО  
Протокол №5 от 5.05.2018  
Руководитель ШМО  
  
К. П. Галов

Принято:  
На заседании НМС  
Протокол № 5 от 22.05.2018  
Председатель НМС  
  
Т. В. Небогатикова

Утверждено:  
Приказом директора  
приказ №469-О от 22.08.2018  
Директор школы  
  
/Е. Ф. Костикович

Рабочая программа учебного предмета  
физическая культура  
Среднего общего образования  
на 2018-2019 учебный год

Приложения:  
№1. Календарно- тематическое планирование на 10 класс  
№2. Календарно- тематическое планирование на 11 класс

Составители программы:  
Конюхов А.Ю. учитель физической культуры, первая категория  
Лаптандер Г.А. учитель физической культуры, без категории  
Тихановский А.А. учитель физической культуры, высшая категория  
Костяков А.И. учитель физической культуры, первая категория

г. Салехард, 2018 г.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 20.12.2012 г. № 273-ФЗ

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»;
- Учебный план муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1».

**УМК обучающегося:**

- Учебник «Физическая культура 10-11 классы. Доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, М.В.Маслов. Москва «Просвещение» 2014г.

**Степень соответствия дидактических единиц примерной программе- 100%**

**Почасовое планирование осуществлялось с авторской программой В.И. Лях и климатическим особенностями.**

**ЭОР:**

<http://obuchonok.ru/node/1192>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/09/22/metod-proektov-na-urokakh-fizicheskoy-kultury>

<https://videouroki.net/razrabotki/material-na-temu-proektnaya-deyatelnost-na-urokakh-fizicheskoy-kultury.html>

<https://multiurok.ru/blog/tiemy-issliedovatel-skikh-rabot-po-fizichieskoi-kul-turie.html>

**Техническое оснащение:**

Легкая атлетика - Граната для метания, барьеры, стойка для прыжков, эстафетная палочка.

Гимнастика- гимнастические маты, гимнастическое бревно, перекладина брусья мужские, кольца, мостик, брусья женские, конь гимнастический, козел гимнастический.

Лыжная подготовка - лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Спортивные игры (баскетбол) - Баскетбольные кольца и щиты, баскетбольные мячи

Спортивные игры (волейбол) – Волейбольная сетка и стойки, волейбольные мячи, тернажер для нападающего удара

Спортивные игры (футбол) - футбольные ворота, футбольные мячи.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

	10 Класс	11 Класс
Метапредметные результаты освоения ООП		
1. Регулятивные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</li> <li>– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;</li> <li>– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;</li> <li>– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</li> <li>– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</li> </ul>
2. Познавательные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;</li> <li>– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;</li> <li>– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;</li> <li>– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других</li> </ul>

	информационных источниках.	участников и ресурсные ограничения; - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
3. Коммуникативные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 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;</li> <li>— при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>— развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;</li> <li>- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.</li> </ul>
<b>Выпускник на базовом</b>	выпускник научится	выпускник получит возможность научиться
		выпускник научится
		выпускник получит возможность научиться

<p><b>уровне научится:</b></p>	<p>-определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p>	<p>- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p>	<p>- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- практически использовать приемы защиты и самообороны;</p> <p>- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p>- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p> <p>- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p>
--------------------------------	--	--	--	--

<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> </ul>

<p><b>Приоритетные виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата (отдельно по разделам «выпускник научится» и «выпускник получит возможность научиться»); (ФГОС п.16.2.2. п.пб)</b></p>				
<p>В логике перехода от репродуктивных к продуктивным видам учебной деятельности в %,</p>	<p>Работа с учебником и доп.литературой–15%</p> <p>Практикум –85%</p>	<p>Работа с учебником и доп.литературой–15%</p> <p>Практикум –85%</p>		
<p>Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности учащихся (логика формирования и развития навыков проектной деятельности, виды и темы проектов: отдельно по разделам «выпускник научится» и «выпускник получит возможность научиться» );</p>	<p>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>- составить и провести комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>- профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>		

## **Содержание и тематическое планирование учебного предмета, курса**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:

гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования*; *прикладное плавание*.

Разделы/темы	Кол-во час на раздел/тему	10 класс	11 класс	Итого за период реализации
<b>Физическая культура как область знаний.</b> <i>1.. История и современное развитие физической культуры</i>	Всего:4 часа В т.ч. В 10 классе-2ч	Физическая культура в современном обществе.	Физическая культура в современном обществе.	
<i>2..Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	В 11 классе-2ч	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	
<i>3. Физическая культура человека</i>		Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	
<i>4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>		Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	

5. Оценка эффективности занятий физической культурой		Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	
<b>Физическое совершенствование:</b> 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Всего:4 часа В т.ч. В 10 классе-2ч В 11 классе-2ч	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	
2. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Всего:196 часов В т.ч. В 10 классе-98ч В 11 классе-98ч	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		Общеспортивная подготовка. Упражнения,	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических	

		ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).	
Итого	204	102	102	

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1  
имени Героя Советского Союза И. В. Королькова»

---

✉ ул. Республики, 31 г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, России, 629007

☎ / факс (34922) 3-91-11, E-mail: sh1@salekhard.org

ОКАТО 71171000000 ОРГН 1028900507569 ИНН 8901007133 КПП 890101001

Рекомендовано  
руководителем ШМО

\_\_\_\_\_  
К.П.Галов

Согласовано:  
зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Л.А.Бугаенко

**Календарно- тематическое планирование  
реализации учебного предмета базового уровня  
«Физическая культура»**

на 2018- 2019 учебный год.

Учитель: А.А.Тихановский,  
учитель физической культуры,  
высшая категория.

Уровень образования: СОО

Класс: 10

УМК: физическая культура 10-11 класс, под ред. Матвеев А.П – М. «Просвещение», 2016г.

г. Салехард, 2018 г.

**Паспорт календарно – тематического планирования:**

Аудиторные занятия - 34 недель, в т.ч.:

- изучения учебного материала – 1 неделя

- практикумов – 33 недели

Виды занятий	По примерной программе	По локальным актам	По КТП
			1п/г
Тематический контроль			14
Промежуточная аттестация			2
практикумов			84
Теоретических занятий (для ФК)			2

- Время на домашнюю работу (в соответствии с требованиями СанПин) – 2 часа

- Количество обучающихся, осваивающих программу в форме ИУП- 32 чел;

### Календарно- тематическое планирование

№п/п	Дата	Формы	Раздел. Тема урока/	Элементы содержания, изучаемые на	Система тематического
------	------	-------	---------------------	-----------------------------------	-----------------------

	План ируе мая	Факти ческая	организации образовательного процесса		уроке		контроля, промежуточной аттестации
<b>1. Физическая культура как область знаний.</b>							
1			Урок первичного предъявления новых знаний	Физическая культура в современном обществе. Олимпийское движение в России.  Коррекция осанки и телосложения.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья	
2			Урок первичного предъявления новых знаний	Развития мышц туловища, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья	
<b>2. Физическое совершенствование:</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность.							
3			Урок первичного предъявления новых знаний	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	ОРУ. Упражнения без предметов, с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи). Подвижные игры	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей	

						организма		
4			Урок первичного предъявления новых знаний	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	ОРУ на месте, в движении с предметами (мешочки), на гимнастических матах. Эстафеты с предметами	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма		
Лёгкая атлетика.								
5			Урок первичного предъявления новых знаний	Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Л/а, ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта.	Разучивание техники высокого старта.	<i>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</i>  <i>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</i>		
6			Урок первичного предъявления новых знаний	Развитие скоростных способностей.  Спринтерский бег  Стартовый разгон.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15–30 м	<i>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</i>  <i>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением</i>	Текущий	анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

						<i>организующих упражнений</i>		
7			Урок формирования первоначальных предметных навыков	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15–30 м	<i>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</i>		
8			Урок формирования первоначальных предметных навыков	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров.	<i>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</i>		
9			Урок овладения предметными умениями	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15–30 м	<i>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих</i>		

						<i>упражнений</i>		
10			Контрольный урок	Урок - соревнование	Тестирование: бег 30 метров	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения в беге с максимальной скоростью до 30 метров.</i>	Тематический контроль.	соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
11			Урок повторения предметных знаний	Повторение бега с низкого старта Обучение игры в лапту	Бег со старта 3-4 x 30–60 метров.  Ознакомление с правилами игры в лапту	<i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  Осваивать технику бега различными способами.</i>		
12			Урок первичного предъявления новых знаний	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег Прыжки в длину с места.	Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления.	<i>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  Осваивать технику бега на средние дистанции</i>	Текущий	обобщать факты и явления;  выделять явление из общего ряда других явлений;
13			Урок первичного предъявления новых	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег Прыжки в длину	Передача эстафетной палочки. Скоростной	<i>Моделировать комплексы</i>		

			знаний	с места.	бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления.	<i>упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</i>  <i>Осваивать технику бега на средние дистанции</i>		
14			Урок первичного предъявления новых знаний	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег Прыжки в длину с места.	Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления.	<i>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</i>  <i>Осваивать технику бега на средние дистанции</i>		
15			Контрольный урок	Урок - соревнование	Тестирование: прыжки в длину с разбега.  Челночный бег 3×10 метров		Тематический контроль.	анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;  соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной
16			Урок овладения предметными умениями	Развитие скоростной выносливости  Совершенствование прыжкам в длину с	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.  Разнообразные	<i>Проявлять качества силы, быстроты, координации</i>		

				разбега	прыжки и многоскоки.	<i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</i>		
17			Урок овладения предметными умениями	Развитие скоростной выносливости Совершенствование прыжкам в длину с разбега	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки.	<i>Проявлять качества силы, быстроты, координации</i>  <i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</i>	Текущий	объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
18			Контрольный урок	Урок - соревнование	Тестирование: бег 1000 метров.			
19			Урок овладения предметными умениями	Метание мяча на дальность и точность	Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров.	<i>Проявлять координацию при выполнении упражнений.</i>		
20			Контрольный урок	Урок - соревнование	Тестирование: метание теннисного мяча на дальность.		Тематический контроль.	определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

Спортивные игры. Баскетбол.

21			Урок первичного предъявления новых знаний	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на месте, в движении.	Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на месте, в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.		
22			Урок первичного предъявления новых знаний	Совершенствование стойки баскетболиста. Совершенствование техники передвижения, поворотов, остановок в баскетболе.	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Текущий	анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
23			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование стойки баскетболиста. Совершенствование техники передвижения, поворотов, остановок в баскетболе.	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Проявлять качества силы, быстроты, координации  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
24			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование стойки баскетболиста. Совершенствование техники передвижения, поворотов, остановок в баскетболе.	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением	Проявлять качества силы, быстроты, координации		

					направления. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
25			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола	Уметь: выполнять тактика свободного нападения  Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях		
26			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от	Уметь: выполнять тактика свободного нападения  Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях		

					пола			
27			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола	Уметь: выполнять тактика свободного нападения  Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях		
28			Контрольный урок	Урок - соревнование	Учет техника ведения мяча; комбинации с ведением мяча.	Проявлять качества силы, быстроты, координации  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Тематически й контроль.	принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
29			Урок овладения предметными умениями	Овладение техникой бросков мяча.  Совершенствование ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  Осваивать технику		

					(из-под щита).	бросок мяча в движении		
30			Урок овладения предметными умениями	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  Осваивать технику бросок мяча в движении	Текущий	идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;  обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
31			Урок первичного предъявления новых знаний	Освоение тактики игры	Варианты бросков мяча без сопротивления защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  Осваивать технику бросок мяча в движении		
32			Урок овладения предметными умениями	Освоение тактики игры	Учет техника ведения мяча; комбинации с ведением мяча.	Проявлять качества силы, быстроты, координации  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
Гимнастика с элементами акробатики.								

33			Урок первичного предъявления новых знаний	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретические основы.	инструктаж по т/б на уроках физической культуры, инструктаж по т/б на уроках гимнастики.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой		
34			Урок овладения предметными умениями	Обучение кувырку вперед в группировке. Повторение стойки на лопатках.	Кувырок вперед, назад, Девочки – равновесие на одной ноге, кувырок вперед; кувырок назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	Составлять (с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия		
35			Урок овладения предметными умениями	Обучение кувырку вперед в группировке. Повторение стойки на лопатках.	Кувырок вперед, назад, Девочки – равновесие на одной ноге, кувырок вперед; кувырок назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	Составлять (с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия		
36			Контрольный урок	Урок – соревнование.	Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических		

						упражнений и комбинаций.		
37			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование акробатические упражнения. Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание).	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.		
38			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование освоенных акробатических элементов в комбинациях.  Совершенствование лазанию по канату	. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Лазание по канату. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.		
39			Контрольный урок	Урок – соревнование.	Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 на время		Тематический контроль.	систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

40			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам.	Лазание по канату.  Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа.  Акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках)	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.		
41			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам.	Лазание по канату.  Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа.  Акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках)	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Текущий	анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
42			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам.	Лазание по канату.  Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа.  Акробатические упражнения (кувырки,	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  Выявлять и характеризовать		

					стойка на лопатках)	ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
43			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование акробатических элементов	Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д. два кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат,) Упражнения в равновесии.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
44			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование акробатических элементов	Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д. два кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат,) Упражнения в равновесии.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
45			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование акробатических элементов	Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д. два кувырка вперед,	Осваивать универсальные умения при выполнении		

					кувырок назад в полушпагат,) Упражнения в равновесии.	организующих упражнений  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
46			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование акробатических элементов	Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д. два кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат,) Упражнения в равновесии.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
47			Контрольный урок	Урок – соревнование.	Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов.		Тематический контроль.	соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
Спортивные игры. Волейбол.								
48			Урок первичного предъявления новых знаний	Беседа по технике безопасности на уроках кроссовой подготовке и спортивных игр.	Инструктаж по т/б на уроках. Перемещение в стойке волейболиста.	Осваивать умения управлять эмоциями во время игровой		

				Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции универсальные		
49			Урок первичного предъявления новых знаний	Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах  Осваивать элементы волейбола		
50			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах  Осваивать элементы волейбола	Текущий	выделять явление из общего ряда других явлений;  создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
51			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах  Осваивать элементы		

					над собой. То же через сетку.	волейбола		
52			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Осваивать технику передачи мяча  Осваивать правила игры в волейбол		
53			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Осваивать технику передачи мяча  Осваивать правила игры в волейбол		
54			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Осваивать технику передачи мяча  Осваивать правила игры в волейбол		
55			Контрольный урок	Урок – соревнование.	Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте.	Уметь выполнять передачи мяча  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Взаимодействовать со сверстниками в	Тематический контроль.	принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

						процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.		
56			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование приема мяча после подачи.	Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	<p>Уметь выполнять передачи мяча</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p>		
57			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование приема мяча после подачи.	Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	<p>Уметь выполнять передачи мяча</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p>	Текущий	определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

58			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	Нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3 – 6метров; подача на партнера;	Уметь выполнять передачи мяча  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.			
59			Контрольный урок	Урок – соревнование.	Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Совершенствование изученных элементов в игре волейбол.	Уметь выполнять передачи мяча  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Тематический контроль.	объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;  выделять явление из общего ряда других явлений;	
Лыжная подготовка.									
60			Урок первичного предъявления новых знаний.	Инструктаж по т/б на уроках. Равномерное катание на лыжах.	Инструктаж по т/б на уроках. Прохождение дистанции в равномерном темпе 1	Определять коллективно цель занятия.			

					км	Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.		
61			Урок овладения предметными умениями	Оценка техники выполнения одновременно одношажного хода.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении	<p>Определять коллективно цель занятия.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.</p>	Текущий	<p>анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;</p> <p>соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной</p>
62			Урок овладения предметными умениями	Техника передвижения на лыжах.	Прохождение дистанции в равномерном темпе 1 км. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Переход с одновременного на попеременный ход.	Анализировать технику выполнения упражнения одноклассников по заранее заданному алгоритму.		
63			Урок овладения предметными умениями	Техника передвижения на лыжах.	Прохождение дистанции в равномерном темпе 1 км. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Переход с одновременного на попеременный ход.	<p>Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.</p> <p>Формировать нормы поведения и правил здорового образа жизни.</p>		
64			Урок овладения предметными умениями	Оценка техники выполнения перехода с одновременно 2х-шажного хода на одновременно одношажный	Прохождение дистанции в равномерном темпе 1 км. Одновременно 2х-шажный ход. Подъем на склон скользящим шагом.	Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.		

					Спуск со склона с изменением стоек с поворотом. Коньковый ход.	Формировать нормы поведения и правил здорового образа жизни.		
65			Урок овладения предметными умениями	Оценка техники выполнения перехода с одновременно 2х-шажного хода на одновременно одношажный	Прохождение дистанции в равномерном темпе 1 км. Одновременно 2х-шажный ход. Подъем на склон скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек с поворотом. Коньковый ход.	<p>Определять коллективно цель занятия.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки своей деятельности</p>		
66			Урок овладения предметными умениями	Оценка техники выполнения перехода с одновременно 2х-шажного хода на одновременно одношажный	Прохождение дистанции в равномерном темпе 1 км. Одновременно 2х-шажный ход. Подъем на склон скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек с поворотом. Коньковый ход.	<p>Определять коллективно цель занятия.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки своей деятельности</p>		
67			Урок овладения предметными умениями	Техника передвижения на лыжах.	Прохождение дистанции в равномерном темпе 2 км. Переход с одновременно 2х-шажного хода на одновременно одношажный ход. Подъем на склон скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек с торможением. Коньковый ход.	Анализировать технику выполнения упражнения одноклассников по заранее заданному алгоритму.		
68			Урок овладения предметными умениями	Техника передвижения на лыжах.	Прохождение дистанции в равномерном темпе 2 км. Переход с одновременно 2х-шажного хода на одновременно одношажный ход. Подъем на склон скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек с торможением. Коньковый ход.	<p>Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.</p> <p>Формировать нормы поведения и правил здорового образа жизни.</p>		

69			Урок овладения предметными умениями	Техника передвижения на лыжах.	Одновременно 2х шажный коньковый ход. Подъем на склон скользящим шагом.	Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.  Формировать нормы поведения и правил здорового образа жизни.		
Спортивные игры. Футбол.								
70			Урок первичного предъявления новых знаний.	<b>Инструктаж по т/б на уроках футбола</b> <b>Удары ногой по мячу</b>	Инструктаж по т/б на уроках футбола.. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения Правила игры в футбол. Жонглирование мяча на месте внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу в стенку	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		
71			Урок первичного предъявления новых знаний.	<b>Остановка мяча внутренней частью стопы.</b>	Остановка мяча после отскока от стены и передача в стену Остановка мяча и передача партнеру на месте Остановка мяча с передачей в парах после перемещений	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		
72			Урок овладения предметными умениями	<b>Остановка мяча внутренней частью стопы.</b>	Остановка мяча после отскока от стены и передача в стену Остановка мяча и передача партнеру на месте Остановка мяча с передачей в парах после перемещений	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять		

						эмоциями во время игровой деятельности.		
73			Контрольный урок	Урок-соревнование Развитие двигательных качеств и техники футбола в эстафетах.	Учет техники ведения мяча; ловли и передачи мяча освоенными способами.	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	Тематический контроль.	систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
74			Урок первичного предъявления новых знаний.	Ведение мяча	Бег с ведением мяча по прямой Бег с ведением мяча по кругу Бег с ведением мяча змейкой	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.		
75			Урок овладения предметными умениями	Ведение мяча	Ведение и остановки мяча по сигналу. Ведение мяча с остановкой и ударом по воротам Движения с ведением мяча в разных направлениях. Ведение мяча разными способами по сигналам	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Развивать</b> способности к дифференцированию	Текущий	обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

						параметров движений.		
76			Урок овладения предметными умениями	Ведение мяча	Ведение мяча с остановкой и ударом по воротам Движения с ведением мяча в разных направлениях. Ведение мяча разными способами по сигналам	<b>Понимать</b> информацию о правилах игры <b>Проявлять</b> качества координации, ловкости <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении подвижных игр		
77			Урок овладения предметными умениями	Тактика нападения.	Отрывание от опеке защитника с помощью финта «уходом» с выпадом в сторону, с преодолением отрезка за короткое время Перемещения нападающего игрока изменяя направления и скорость, выполняя рывки остановки, повороты в обозначенных местах	<b>Уметь</b> выполнять штрафной бросок с не большого расстояния <b>Осваивать</b> технику игры <b>Соблюдать технику безопасности в игре</b>		
78			Урок овладения предметными умениями	Удары ногой по мячу	Специальные беговые упражнения Правила игры в футбол. Жонглирование мяча на месте внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу в стенку	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их		
79			Урок овладения предметными умениями	Удары ногой по мячу	Специальные беговые упражнения Правила игры в футбол. Жонглирование мяча на месте внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу в стенку	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  Классифицировать упражнения по		

						функциональной направленности, использовать их		
80			Контрольный урок	Урок-соревнование Развитие двигательных качеств и техники футбола в эстафетах.	Учет техники ведения мяча; ловли и передачи мяча освоенными способами.		Тематический контроль.	анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
81			Урок овладения предметными умениями	Тактика нападения	Отрывание от опеки защитника с помощью финта «суходом» с выпадом в сторону, с преодолением отрезка за короткое время Перемещения нападающего игрока изменяя направления и скорость, выполняя рывки остановки, повороты в обозначенных местах	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их.		
Лёгкая атлетика.								
82			Урок первичного предъявления новых знаний.	Развитие скоростной выносливости	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления. Инструктаж по т/б на уроке л/а.	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	Текущий	обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

83			Урок овладения предметными умениями	Развитие скоростной выносливости	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления.	<b>Проявлять</b> качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.		
84			Урок овладения предметными умениями	Развитие скоростной выносливости	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления.	<b>Проявлять</b> качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.		
85			Урок овладения предметными умениями	Прыжок в длину с разбега. На освоение тактики игры	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат.	<b>Проявлять качества координации</b> <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
86			Урок овладения предметными умениями	Прыжок в длину с разбега. На освоение тактики игры	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат.	<b>Проявлять качества координации</b> <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
87			Контрольный урок	Урок- соревнование	Тестирование: бег 60 метров; Прыжки в длину с места	<b>Проявлять</b> лидерские качества в соревнованиях по бегу <b>Осваивать</b> технику прыжка в длину с места	Тематический контроль.	выделять явление из общего ряда других явлений;  создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или

								явления;
88			Урок первичного предъявления новых знаний.	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	<b>Проявлять</b> качества силы в метании мяча на дальность <b>Проявлять</b> качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега		
89			Урок овладения предметными умениями	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	<b>Проявлять</b> качества силы в метании мяча на дальность <b>Проявлять</b> качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега	Текущий	объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
90			Урок овладения предметными умениями	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	<b>Проявлять</b> качества силы в метании мяча на дальность <b>Проявлять</b> качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега		
91			Урок овладения предметными умениями	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	<b>Проявлять</b> качества силы в метании мяча на дальность <b>Проявлять</b> качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега		

92			Урок овладения предметными умениями	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высоким стартом с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	<b>Проявлять</b> качества силы в метании мяча на дальность <b>Проявлять</b> качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега		
93			Контрольный урок	Урок - соревнование	Тестирование: Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега и метание мяча на дальность.	Тематический контроль.	определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
94			Урок овладения предметными умениями	Гладкий бег Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Медленный бег . Бег на короткие дистанции до 60 м из нестандартных исходных положений. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника в игре «Ляпта»	<b>Проявлять</b> качества ловкости при выполнении бега на короткие дистанции <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	Текущий	обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
95			Урок овладения предметными умениями	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции		
96			Урок овладения предметными умениями	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции		

97			Урок овладения предметными умениями	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции		
98			Контрольный урок	Урок - соревнование	Тестирование: бег 1000 метров.	Осваивать технику бега на средние дистанции	Тематический контроль.	анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
99			Урок овладения предметными умениями	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег до 1500 метров.	<b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Осваивать технику бега на длинные дистанции	Текущий	выделять явление из общего ряда других явлений;  создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
100			Урок овладения предметными умениями	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег до 1500 метров.	<b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Осваивать технику бега на длинные дистанции		
101			Контрольный урок	Урок - соревнование	Тестирование: бег 1500 метров юноши, 1000 метров девушки	Осваивать технику бега на длинные дистанции	Тематический контроль.	анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
102			Урок овладения предметными умениями	Развитие физических качеств в учебной игре «Лапта»	Медленный бег до 5 мин. О.Р.У. развитие скоростных, координационных	<b>Проявлять качества координации</b> <b>Анализировать</b> технику движений и		

			умениями		способностей в игре «Лапта».	предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
--	--	--	----------	--	------------------------------	---	--	--

2. Фонд оценочных средств содержит перечень типовых заданий (открытый банк оценочных средств) для оценки планируемых в текущем году результатов освоения ООП соответствующего уровня по разделам « выпускник научится» и «выпускник получит возможность научиться»).

**Фонд оценочных средств**

	Тема	Типовые задания для оценки планируемых результатов освоения ООП соответствующего уровня по разделу « выпускник научится»		Типовые задания для оценки планируемых результатов освоения ООП соответствующего уровня по разделам «выпускник получит возможность научиться»	

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 1**

**имени Героя Советского Союза И. В. Королькова»**

---

✉ ул. Республики, 31 г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, России, 629007

☎ / факс (34922) 3-91-11, E-mail:[sh1@salekhard.org](mailto:sh1@salekhard.org)

ОКАТО 71171000000 ОРГН 1028900507569 ИНН 8901007133 КПП 890101001

Рекомендовано

руководителем ШМО

\_\_\_\_\_

(К.П.Галов)

Согласовано:

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_

(Л.А. Бугаенко)

**Календарно- тематическое планирование**

**реализации учебного предмета профильного уровня**

**«физическая культура»**

на 2018- 2019 учебный год.

Учитель: Лаптандер Г.А.  
учитель физической культуры,  
без категории

**Уровень образования:**

Среднее общее образование

**Класс \_\_11\_\_**

**УМК** Физическая культура 10-11 классы. Доктор педагогических наук В.И. Лях,  
кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, М.В.Маслов. Москва «Просвещение» 2014г

**г. Салехард, 2018**

**Паспорт календарно – тематического планирования:**

Аудиторные занятия - 35 недель, в т.ч.:

- изучения учебного материала – 1 неделя

- практикумов – 34 недели

Виды занятий	По примерной программе	По локальным актам	По КТП
			1п/г
Тематический контроль	20	20	20
Промежуточная аттестация	2	2	2
практикумов	103	103	103
Теоретических занятий (для ФК)	2	2	2

- Время на домашнюю работу (в соответствии с требованиями СанПиН) – 2 часа

- Количество обучающихся, осваивающих программу в форме ИУП- 32 чел;

### Календарно- тематическое планирование

№п/п	Дата	Формы	Раздел. Тема урока/	Элементы содержания, изучаемые на	Система тематического
------	------	-------	---------------------	-----------------------------------	-----------------------



					занятий.			
<b>2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>								
3			Урок первичного предъявления новых знаний	Оздоровительные системы физического воспитания.	ОРУ. Упражнения без предметов, с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи). Подвижные игры	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма		
4			Урок первичного предъявления новых знаний	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.  Защита проекта	Общеразвивающие упражнения с предметами под музыку,  Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке и на гимнастической скамейке	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма	Тематически й	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
<b>Физическое совершенствование</b>								
<b>3. Лёгкая атлетика.</b>								
5			Урок первичного предъявления новых знаний	Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Л/а, ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта.	Разучивание техники высокого старта.	<i>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</i>  <i>Осваивать</i>		

						<i>универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</i>		
6			Урок первичного предъявления новых знаний	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15–30 м	<i>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</i>		
7			Урок формирования первоначальных предметных навыков	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15–30 м	<i>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</i>		
8			Урок формирования первоначальных предметных навыков	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров.	<i>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Осваивать универсальные умения, связанные с</i>		

						<i>выполнением организуемых упражнений</i>		
9			Урок овладения предметными умениями	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон. Тест «скоростные и силовые качества»	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15–30 м	<i>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений</i>	Текущий	Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств
10			Контрольный урок	Урок - соревнование	Тестирование: бег 30 метров	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения в беге с максимальной скоростью до 30 метров.</i>		
11			Урок повторения предметных знаний	Повторение бега с низкого старта Обучение игры в лапту	Бег со старта 3-4 x 30–60 метров.  Ознакомление с правилами игры в лапту	<i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  Осваивать технику бега различными способами.</i>		

12			Урок первичного предъявления новых знаний	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег Прыжки в длину с места.	Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления.	<i>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</i>  <i>Осваивать технику бега на средние дистанции</i>		
13			Урок первичного предъявления новых знаний	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег Прыжки в длину с места.	Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления.	<i>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</i>  <i>Осваивать технику бега на средние дистанции</i>		
14			Урок первичного предъявления новых знаний	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег Прыжки в длину с места.	Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления.	<i>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</i>  <i>Осваивать технику бега на средние дистанции</i>		
15			Контрольный урок	Урок - соревнование	Тестирование: прыжки в длину с разбега.  Челночный бег 3×10			

					метров			
16			Урок овладения предметными умениями	Развитие скоростной выносливости Совершенствование прыжкам в длину с разбега	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки.	<i>Проявлять качества силы, быстроты, координации</i>  <i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</i>		
17			Урок овладения предметными умениями	Развитие скоростной выносливости Совершенствование прыжкам в длину с разбега Тест «прыжка в длину с разбега»	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки.	<i>Проявлять качества силы, быстроты, координации</i>  <i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</i>	Текущий	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
18			Контрольный урок	Урок - соревнование	Тестирование: бег 1000 метров.			
19			Урок овладения предметными умениями	Метание гранаты на дальность	Метание гранаты на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов.  27-32 м. (мальчики)  13-17 (девочки)	<i>Проявлять координацию при выполнении упражнений.</i>		
20			Контрольный урок	Урок – соревнование  Тестирование	Тестирование: метание теннисного мяча на дальность.		Тематически	Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

								«Готов к труду и обороне» (ГТО)
<b>4. Спортивные игры. Баскетбол.</b>								
21			Урок первичного предъявления новых знаний	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на месте, в движении.	Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на месте, в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.		
22			Урок первичного предъявления новых знаний	Совершенствование стойки баскетболиста. Совершенствование техники передвижения, поворотов, остановок в баскетболе.	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.		
23			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование стойки баскетболиста. Совершенствование техники передвижения, поворотов, остановок в баскетболе.	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Проявлять качества силы, быстроты, координации  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		

24			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование стойки баскетболиста. Совершенствование техники передвижения, поворотов, остановок в баскетболе.  Тестирование техники передвижения и остановки	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Проявлять качества силы, быстроты, координации  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Текущий	Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
25			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола	Уметь: выполнять тактика свободного нападения  Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях		
26			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди;	Уметь: выполнять тактика свободного нападения  Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях		

					одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола			
27			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола	Уметь: выполнять тактика свободного нападения  Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях		
28			Контрольный урок	Урок - соревнование	Учет техника ведения мяча; комбинации с ведением мяча.	Проявлять качества силы, быстроты, координации  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
29			Урок овладения предметными умениями	Овладение техникой бросков мяча.  Совершенствование ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски мяча в кольцо	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости		

					одной рукой от плеча (из-под щита).	Осваивать технику бросок мяча в движении		
30			Урок овладения предметными умениями	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  Осваивать технику бросок мяча в движении		
31			Урок первичного предъявления новых знаний	Освоение тактики игры	Варианты бросков мяча без сопротивления защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  Осваивать технику бросок мяча в движении		
32			Урок овладения предметными умениями	Освоение тактики игры  Защита проекта	Учет техника ведения мяча; комбинации с ведением мяча.	Проявлять качества силы, быстроты, координации  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Тематически й	Осуществлять судейство в избранном виде спорта
<b>5. Гимнастика с элементами акробатики.</b>								

33			Урок первичного предъявления новых знаний	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретические основы.	инструктаж по т/б на уроках физической культуры, инструктаж по т/б на уроках гимнастики.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой		
34			Урок овладения предметными умениями	Обучение кувырку вперед в группировке. Повторение стойки на лопатках.	Кувырок вперед, назад, Девочки – равновесие на одной ноге, кувырок вперед; кувырок назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	Составлять (с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия		
35			Урок овладения предметными умениями	Обучение кувырку вперед в группировке. Повторение стойки на лопатках.	Кувырок вперед, назад, Девочки – равновесие на одной ноге, кувырок вперед; кувырок назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	Составлять (с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия		
36			Контрольный урок	Урок – соревнование.	Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических		

						упражнений и комбинаций.		
37			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование акробатические упражнения. Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание).	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.		
38			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование освоенных акробатических элементов в комбинациях.  Совершенствование лазанию по канату	. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Лазание по канату. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.		
39			Контрольный урок	Урок – соревнование.	Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 на время			

40			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам.	Лазание по канату.  Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа.  Акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках)	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.		
41			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам.	Лазание по канату.  Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа.  Акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках)	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.		
42			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам.  Тест «выполнить акробатические элементы»	Лазание по канату.  Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа.  Акробатические упражнения (кувырки,	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  Выявлять и характеризовать	Текущий	Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств

					стойка на лопатках)	ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
43			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование акробатических элементов	Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д. два кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат,) Упражнения в равновесии.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
44			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование акробатических элементов	Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д. два кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат,) Упражнения в равновесии.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
45			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование акробатических элементов	Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д. два кувырка вперед,	Осваивать универсальные умения при выполнении		

					кувырок назад в полушпагат,) Упражнения в равновесии.	организующих упражнений  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
46			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование акробатических элементов	Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д. два кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат,) Упражнения в равновесии.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
47			Контрольный урок	Урок – соревнование.  Защита проекта	Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов.		Тематически	Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности
<b>6. Спортивные игры. Волейбол.</b>								
48			Урок первичного предъявления новых знаний	Беседа по технике безопасности на уроках кроссовой подготовке и спортивных игр.  Теоретические основы.  Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными	Инструктаж по т/б на уроках. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	Осваивать умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  Уметь		

				шагами.	(шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	демонстрировать физические кондиции универсальные		
49			Урок первичного предъявления новых знаний	Ознакомление со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах  Осваивать элементы волейбола		
50			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах  Осваивать элементы волейбола		
51			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах  Осваивать элементы волейбола		

52			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Осваивать технику передачи мяча  Осваивать правила игры в волейбол		
53			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Осваивать технику передачи мяча  Осваивать правила игры в волейбол		
54			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.  Тест «передача мяча над собой»	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Осваивать технику передачи мяча  Осваивать правила игры в волейбол	Текущий	Выполнять технические приемы и тактические действия
55			Контрольный урок	Урок – соревнование.	Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте.	Уметь выполнять передачи мяча  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники		

						игровых действий и приемов.		
56			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование приема мяча после подачи.	Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	<p>Уметь выполнять передачи мяча</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p>		
57			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование приема мяча после подачи.	Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	<p>Уметь выполнять передачи мяча</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p>		
58			Урок овладения предметными умениями	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	Нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку	Уметь выполнять передачи мяча		

			умениями		с 3 – 6метров; подача на партнера;	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.		
59			Контрольный урок	Урок – соревнование.  Тестирование	Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте.  Совершенствование изученных элементов в игре волейбол.	Уметь выполнять передачи мяча  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Тематический	Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
<b>7. Лыжная подготовка.</b>								
60			Урок первичного предъявления новых знаний.	Инструктаж по т/б на уроках.  Равномерное катание на лыжах.	Инструктаж по т/б на уроках. Прохождение дистанции в равномерном темпе 1 км	Определять коллективно цель занятия.  Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.		

61			Урок овладения предметными умениями	Оценка техники выполнения одновременно одношажного хода.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении	Определять коллективно цель занятия.  Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.		
62			Урок овладения предметными умениями	Техника передвижения на лыжах.	Прохождение дистанции в равномерном темпе 1 км. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Переход с одновременного на попеременный ход.	Анализировать технику выполнения упражнения одноклассников по заранее заданному алгоритму.		
63			Урок овладения предметными умениями	Техника передвижения на лыжах.	Прохождение дистанции в равномерном темпе 1 км. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Переход с одновременного на попеременный ход.	Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.  Формировать нормы поведения и правил здорового образа жизни.		
64			Урок овладения предметными умениями	Оценка техники выполнения перехода с одновременно 2х-шажного хода на одновременно одношажный	Прохождение дистанции в равномерном темпе 1 км. Одновременно 2х-шажный ход. Подъем на склон скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек с поворотом. Коньковый ход.	Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.  Формировать нормы поведения и правил здорового образа жизни.		
65			Урок овладения предметными умениями	Оценка техники выполнения перехода с одновременно 2х-шажного хода на одновременно одношажный	Прохождение дистанции в равномерном темпе 1 км. Одновременно 2х-шажный ход. Подъем на склон скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек с поворотом.	Определять коллективно цель занятия.  Владение навыками		

					Коньковый ход.	контроля и оценки своей деятельности		
66			Урок овладения предметными умениями	Оценка техники выполнения перехода с одновременно 2х-шажного хода на одновременно одношажный	Прохождение дистанции в равномерном темпе 1 км. Одновременно 2х-шажный ход. Подъем на склон скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек с поворотом. Коньковый ход.	<p>Определять коллективно цель занятия.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки своей деятельности</p>		
67			Урок овладения предметными умениями	Техника передвижения на лыжах.	Прохождение дистанции в равномерном темпе 2 км. Переход с одновременно 2х-шажного хода на одновременно одношажный ход. Подъем на склон скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек с торможением. Коньковый ход.	Анализировать технику выполнения упражнения одноклассников по заранее заданному алгоритму.		
68			Урок овладения предметными умениями	Техника передвижения на лыжах.	Прохождение дистанции в равномерном темпе 2 км. Переход с одновременно 2х-шажного хода на одновременно одношажный ход. Подъем на склон скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек с торможением. Коньковый ход.	<p>Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.</p> <p>Формировать нормы поведения и правил здорового образа жизни.</p>		
69			Урок овладения предметными умениями	Техника передвижения на лыжах. Тестирование	Одновременно 2х шажный коньковый ход. Подъем на склон скользящим шагом.	<p>Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.</p> <p>Формировать нормы поведения и правил здорового образа жизни.</p>	Тематически	Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга

### 8. Спортивные игры. Футбол.

70			Урок первичного предъявления новых знаний.	Инструктаж по т/б на уроках футбола Удары ногой по мячу	Инструктаж по т/б на уроках футбола. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения Правила игры в футбол. Жонглирование мяча на месте внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу в стенку	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		
71			Урок первичного предъявления новых знаний.	Остановка мяча внутренней частью стопы.	Остановка мяча после отскока от стены и передача в стену Остановка мяча и передача партнеру на месте Остановка мяча с передачей в парах после перемещений	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		
72			Урок овладения предметными умениями	Остановка мяча внутренней частью стопы. Тестирование остановки мяча	Остановка мяча после отскока от стены и передача в стену Остановка мяча и передача партнеру на месте Остановка мяча с передачей в парах после перемещений	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Текущий	Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
73			Контрольный урок	Урок-соревнование Развитие двигательных качеств и техники футбола в эстафетах.	Учет техники ведения мяча; ловли и передачи мяча освоенными способами.	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.		

						Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.		
74			Урок первичного предъявления новых знаний.	Ведение мяча	Бег с ведением мяча по прямой Бег с ведением мяча по кругу Бег с ведением мяча змейкой	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.		
75			Урок овладения предметными умениями	Ведение мяча	Ведение и остановки мяча по сигналу. Ведение мяча с остановкой и ударом по воротам Движения с ведением мяча в разных направлениях. Ведение мяча разными способами по сигналам	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Развивать</b> способности к дифференцированию параметров движений.		
76			Урок овладения предметными умениями	Ведение мяча	Ведение мяча с остановкой и ударом по воротам Движения с ведением мяча в разных направлениях. Ведение мяча разными способами по сигналам	<b>Понимать</b> информацию о правилах игры <b>Проявлять</b> качества координации, ловкости <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении подвижных игр		
77			Урок овладения предметными умениями	Тактика нападения.	Отрывание от опеки защитника с помощью финта «уходом» с выпадом в сторону, с преодолением отрезка за	<b>Уметь</b> выполнять штрафной бросок с не большого расстояния <b>Осваивать</b> технику игры <b>Соблюдать технику</b>		

			умениями		короткое время Перемещения нападающего игрока изменяя направления и скорость, выполняя рывки остановки, повороты в обозначенных местах	<b>безопасности в игре</b>		
78			Урок овладения предметными умениями	Удары ногой по мячу	Специальные беговые упражнения Правила игры в футбол. Жонглирование мяча на месте внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу в стенку	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их		
79			Урок овладения предметными умениями	Удары ногой по мячу Тестирование	Специальные беговые упражнения Правила игры в футбол. Жонглирование мяча на месте внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу в стенку	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их	Тематически й	Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств
<b>9. Национальные виды спорта</b>								
80			Урок овладения предметными умениями	Теоретические основы национальных видов спорта, Бег с палкой	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег с ускорениями. Повторный бег с	<i>Развитие физических качеств:</i> развивать общую выносливость.		

					максимальной скоростью от 30 до 300м.			
81			Урок овладения предметными умениями	Бег с палкой	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег с ускорениями. Повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 300м.	Совершенствовать технику бега в целом с учётом индивидуальных особенностей учащихся. <i>Развитие физических качеств:</i> развивать общую выносливость.		
82			Урок овладения предметными умениями	Бег с палкой Тест «Бег с палкой 1 км»	Бег под уклон и в гору. Бег с гандикапом.	Развивать скоростные способности посредством специальных беговых упражнений и самого бега <i>Развитие физических качеств:</i> развивать общую выносливость.	Текущий	Выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта
83			Урок овладения предметными умениями	Теоретические основы национальных видов спорта, перетягивание палки	выполнение упражнения в целом. Применение соревновательного метода.	<i>Совершенствование двигательного навыка:</i> техника выполнения соревновательного упражнения		

84			Урок овладения предметными умениями	перетягивание палки тест «Техника выполнения»	выполнение упражнения в целом. Применение соревновательного метода.	<i>Совершенствование двигательного навыка:</i> техника выполнения соревновательного упражнения		
85			Урок овладения предметными умениями	перетягивание палки	выполнение упражнения в целом. Применение соревновательного метода.	<i>Развитие физических качеств:</i> развитие становой силы. <i>Развитие морально-волевых качеств.</i>		
86			Урок овладения предметными умениями	перетягивание палки Защита проекта	выполнение упражнения в целом. Применение соревновательного метода.	<i>Развитие физических качеств:</i> развитие становой силы. <i>Развитие морально-волевых качеств.</i>	Тематический	Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения
<b>10. Спортивные единоборства</b>								
87			Урок овладения предметными умениями	Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой <i>Введение в мир спортивной борьбы</i>	Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе	Развитие спортивной борьбы в России		

88			Урок овладения предметными умениями	Передвижения и приемы маневрирования	Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере. Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях	умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движения красиво, легко и непринужденно.		
89			Урок овладения предметными умениями	Передвижения и приемы маневрирования	Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере. Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях	умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движения красиво, легко и непринужденно.		
90			Урок овладения предметными умениями	Обучение захватам и освобождению	Освоение основных захватов – за кисти, плечи, шею и голову. <i>при захвате запястья</i> – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону	Воспитание чувства самоконтроля и творческого подхода к занятиям.		

					<p>большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;  <i>при захвате одноименного запястья и плеча</i>– упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее</p>			
91		Урок овладения предметными умениями	<p>Обучение захватам и освобождению  Тестирование захвата и освобождения</p>	<p>Освоение основных захватов – за кисти, плечи, шею и голову.  <i>при захвате запястья</i>– сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;  <i>при захвате одноименного запястья и плеча</i>– упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее</p>	<p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов спортивной борьбы, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности</p>	Текущий	Практически использовать приемы защиты и самообороны	

92			Урок овладения предметными умениями	Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр	Подвижные игры с прорывом через строй, из круга. Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.		
93			Урок овладения предметными умениями	Обучение падению на спину и на бок из различных положений	Освоение падений на спину и на бок из стойки, из стойки на одной ноге	Воспитание чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям.		
94			Урок овладения предметными умениями	Обучение падению на спину и на бок из различных положений Защита проекта	Освоение падения через палку на бок, стоя к ней	умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам	Тематически й	Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

					СПИНОЙ, ЛИЦОМ	программы.		
<b>11. Лёгкая атлетика.</b>								
95			Урок первичного предъявления новых знаний.	Развитие скоростной выносливости	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления. Инструктаж по т/б на уроке л/а.	<b>Проявлять</b> качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.		
96			Урок овладения предметными умениями	Развитие скоростной выносливости	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления.	<b>Проявлять</b> качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.		
97			Урок овладения предметными умениями	Развитие скоростной выносливости	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления.	<b>Проявлять</b> качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.		

98			Урок овладения предметными умениями	Прыжок в длину.	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину на результат.	<b>Проявлять качества координации</b> <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
99			Урок овладения предметными умениями	Прыжок в длину. Тест «прыжок в длину»	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину на результат.	<b>Проявлять качества координации</b> <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Текущий	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
100			Контрольный урок	Урок-соревнование	Тестирование: бег 60 метров; Прыжки в длину с места	<b>Проявлять</b> лидерские качества в соревнованиях по бегу <b>Осваивать</b> технику прыжка в длину с места		
101			Урок первичного предъявления новых знаний.	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	<b>Проявлять</b> качества силы в метании мяча на дальность <b>Проявлять</b> качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега		
102			Урок овладения предметными умениями	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	<b>Проявлять</b> качества силы в метании мяча на дальность <b>Проявлять</b> качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега		

103			Урок овладения предметными умениями	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высоким стартом с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	<b>Проявлять</b> качества силы в метании мяча на дальность <b>Проявлять</b> качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега		
104			Урок овладения предметными умениями	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высоким стартом с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	<b>Проявлять</b> качества силы в метании мяча на дальность <b>Проявлять</b> качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега		
105			Урок овладения предметными умениями	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега Тестирование	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высоким стартом с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	<b>Проявлять</b> качества силы в метании мяча на дальность <b>Проявлять</b> качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега	Тематический	Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования

2. Фонд оценочных средств содержит перечень типовых заданий (открытый банк оценочных средств) для оценки планируемых в текущем году результатов освоения ООП соответствующего уровня по разделам « выпускник научится» и «выпускник получит возможность научиться»).

**Фонд оценочных средств**

	<i>Тема</i>	<i>Типовые задания для оценки планируемых результатов освоения ООП соответствующего уровня по разделу « выпускник научится»</i>		<i>Типовые задания для оценки планируемых результатов освоения ООП соответствующего уровня по разделам «выпускник получит возможность научиться»</i>	