

**«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

Рассмотрено:
На заседании ШМО
Протокол № 5 от 20.05.2017
Руководитель ШМО

К.П. Галов

Принято:
На заседании НМС
Протокол № 1 от 28.08.2017
Председатель НМС

Т.В. Небогатикова

Утверждено:
Приказом директора
приказ №594 от 1.09.2017
Директор школы

Е.Ф. Костюкевич



Рабочая программа учебного предмета
Среднего общего образования
Физическая культура

Приложения:

№1. Календарно- тематическое планирование на 10 класс

Составители рабочей программы:
Конюхов А.Ю. учитель физической культуры

г. Салехард, 2017 г.

Экспертиза осуществлена

(должность, квалификационная категория)

Ф.И.О.

(подпись)

Экспертиза осуществлена

(должность, квалификационная категория)

Ф.И.О.

(подпись)

Лист дополнений и изменений к рабочей программе

в 20__ / 20__ уч.г.

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

Лист дополнений и изменений к рабочей программе

_____ в 20__ / 20__ уч.г.

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

Основания внесения дополнений и изменений к рабочей программе:

Дополнения и изменения внес

_____ И.О. Фамилия
(должность, квалификационная категория) (подпись)

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на ШМО

Протокол от «__» _____ 20__ г. № _____
(наименование ШМО)

Председатель ШМО

_____ Фамилия

(подпись)

_____ И.О.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

_____ Фамилия

(подпись)

_____ И.О.

«__» _____ 20__ г.

Пояснительная записка.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 20.12.2012 г. № 273-ФЗ
- Основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)
- 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 климатическими 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-devatelnost-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, теранажер 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"> – самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; – оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели. 	<ul style="list-style-type: none"> – выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; – организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. – сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
2. Познавательные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> – искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; – критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; – использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках. 	<ul style="list-style-type: none"> – находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; – выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; – выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
3. Коммуникативные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с

	<p>личных симпатий;</p> <p>– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.).</p>	<p>использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;</p> <p>- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.</p>		
Выпускник на базовом уровне научится:	выпускник научится	выпускник получит возможность научиться	выпускник научится	выпускник получит возможность научиться
	<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>- <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p>- <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></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>- <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</i></p> <p><i>физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p>- <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p> <p>- <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i></p>
Физическое совершенствование	<p>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>- <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></p>	<p>- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>- <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></p>
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)		
В логике перехода от репродуктивных к продуктивным видам учебной деятельности в %,	Работа с учебником и доп.литературой–15% Практикум –85%	Работа с учебником и доп.литературой–15% Практикум –85%
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»);	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	- составить и провести комплексы физических упражнений различной направленности; - профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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.

Разделы/темы	Кол-во час на раздел/тему	10 класс	11 класс	Итого за период реализации
Физическая культура и здоровый образ жизни	Всего: 4 часа В 10 классе-2 ч В 11 классе-2 ч	<p>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.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p>	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (как часть урока, ОФП)	Всего: 4 часа В 10 классе-2 ч В 11 классе-2 ч	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p>	<p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:</p> <p>гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	
Физическое совершенствование				
Легкая атлетика - бег на короткие, средние и длинные дистанции (Вместо плавания)	Всего: 14 часа В 10 классе-7 ч В 11 классе-7 ч	бег на короткие, средние и длинные дистанции; бег 30 метров, 100 метров, 1 км	бег на короткие, средние и длинные дистанции Бег 60 м, 200 м, 2 км.	
- прыжки в длину и высоту с разбега;	Всего: 14 часа В 10 классе-7 ч В 11 классе-7 ч	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега до 1 м.	Прыжок в длину с разбега Прыжок в высоту с разбега до 1.5 м.	
- метание гранаты;	Всего: 4 часа В 10 классе-2 ч В 11 классе-2 ч	метание гранаты: 27-32 м. (мальчики) 13-17 (девочки)	метание гранаты: 38 м. (мальчики) 21 м. (девочки)	

технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах волейбол баскетбол футбол	Всего: 68 часа В 10 классе-34 ч В 11 классе-34 ч	Технические действия в командных видах спорта:	Технические и тактические действия в командных видах спорта	
акробатика и гимнастика	Всего: 30 часов В 10 классе-15 ч В 11 классе-15 ч	акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); Теоретические основы. кувырок вперед в группировке. стойки на лопатках.	Совершенствование освоенных акробатических элементов в комбинациях. лазание по канату	
передвижение на лыжах	Всего: 20 часа В 10 классе-10 ч В 11 классе-10 ч	Прохождение дистанции в равномерном темпе 1 км. Одновременно 2х-шажный ход. Спуск со склона с изменением стоек с поворотом. Подъем на склон скользящим шагом.	Прохождение дистанции в равномерном темпе 2 км. Переход с одновременно 2х-шажного хода на одновременно одношажный ход. Спуск со склона с изменением стоек с торможением. Спуск со склона с изменением стоек с поворотом. Коньковый ход.	
техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	Всего: 11 часа В 10 классе-7 ч В 11 классе-4 ч	Теоретические основы национальных видов спорта Бег с палкой, перетягивание палки	Теоретические основы национальных видов спорта Тройной национальный прыжок, прыжки через нарты	
Спортивные единоборства: техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	Всего: 16 часа В 10 классе- 8 ч В 11 классе- 8 ч	Техничко-тактическая подготовка в единоборствах: борьба	техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.: самбо	
Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	Всего: 22 часа В 10 классе-11 ч В 11 классе-11 ч	Бег 1000 метров. Полоса препятствий; Топографические знаки	кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; Бег 2000 метров. Ориентирование на месте.	
Итого	207 ч	105 ч	102 ч	

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

Рассмотрено
на заседании ШМО
протокол №5 от 28.05.2017
Руководитель ШМО

К.П Галов

Рекомендовано
на заседании НМС
Протокол №1 от 28.08.2017

Т.В. Небогатикова

Утверждено приказом
директора
приказ №594
от 01.09 августа 2017 года
Директор школы
(Е.Ф. Костюкевич)



**Календарно- тематическое планирование
реализации учебного предмета
«физическая культура»**

На 2017- 2018 учебный год.

Уровень образования:
среднее образование

Класс: 10

УМК: Физическая культура 6-7 класс, под ред. Матвеев А.П – М. «Просвещение», 2015г.

Автор - составитель: Лаптандер Г.А. Конюхов А.Ю.

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
			1 п/г
Тематический контроль		20	20
Промежуточная аттестация		2	2
практикумов		81	81
Теоретических занятий (для ФК)		2	2

- Время на домашнюю работу (в соответствии с требованиями СанПиН) – 2 часа
- Количество обучающихся, осваивающих программу в форме ИУП- 0 чел;

Календарно- тематическое планирование

№п/п	Дата		Формы организации образовательного процесса	Раздел. Тема урока/	Элементы содержания, изучаемые на уроке	Система тематического контроля, промежуточной аттестации		
	Планируемая	Фактическая						
1. Физическая культура и здоровый образ жизни								
1			Урок первичного предъявления новых знаний	Современные оздоровительные системы физического воспитания	роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>		
2			Урок первичного предъявления новых знаний	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности Защита проекта	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	Тематический	Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.								
3			Урок первичного предъявления новых знаний	Оздоровительные системы физического воспитания.	ОРУ. Упражнения без предметов, с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи). Подвижные	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,		

					игры	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	Тематический	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

Физическое совершенствование

3. 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. 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. 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–	<i>Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать универсальные умения, связанные с</i>		

					30 м	<i>выполнением организуемых 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 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>	Тематический	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
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	<i>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику</i>		

					приземления.	<i>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 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 Осваивать технику бега на средние дистанции</i>		
15			Контрольный урок	Урок - соревнование	Тестирование: прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3×10 метров		Тематический	Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
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 Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</i>	Текущий	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
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 Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</i>		
18			Контрольный урок	Урок - соревнование	Тестирование: бег 1000 метров.		тематический	Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки
19			Урок овладения предметными умениями	Метание гранаты на дальность	Метание гранаты на дальность, на заданное расстояние, 3-5	<i>Проявлять координацию при выполнении</i>		

					бросковых шагов. 27-32 м. (мальчики) 13-17 (девочки)	<i>упражнений.</i>		
20			Контрольный урок	Урок – соревнование Тестирование	Тестирование: метание теннисного мяча на дальность.		Тематически й	Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
4. 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.		
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 комплекс специальной физической подготовки.
25			Урок овладения	Совершенствование ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и	Уметь: выполнять		

			предметными умениями		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	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 пола	Уметь: выполнять тактика свободного нападения Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях	Текущий	Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
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	Уметь: выполнять тактика свободного нападения Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях		

					пола			
28			Контрольный урок	Урок - соревнование	Учет техника ведения мяча; комбинации с ведением мяча.	Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Тематический	Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения
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 (из-под щита).	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости 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	Текущий	Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности
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	Тематический	Осуществлять судейство в избранном виде спорта
5. Гимнастика с элементами акробатики.								
33			Урок первичного предъявления новых	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики.	инструктаж по т/б на уроках физической	Определять ситуации, требующие		

			знаний	Теоретические основы.	культуры, инструктаж по т/б на уроках гимнастики.	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	Текущий	Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания
36			Контрольный урок	Урок – соревнование.	Тестирование: прыжки на скалке 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.	Тематический	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
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.	Текущий	Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития

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	Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями
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	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений	Текущий	Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств

					лежа. Акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках)	Выявлять и характеризовать 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, кувырок назад в полушпагат,) Упражнения в равновесии.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Текущий	Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности
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	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать		

					равновесии.	ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
47			Контрольный урок	Урок – соревнование. Защита проекта	Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов.		Тематический	Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности
6. Спортивные игры. Волейбол.								
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 шагами.	Инструктаж по т/б на уроках. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Осваивать умения управлять эмоциями во время игровой 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	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
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	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах Осваивать элементы		

					и после перемещения вперед. Передачи мяча 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. 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.	Тематический	Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
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.	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.		
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.	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.		
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 – 6 метров; 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.	Текущий	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
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
7. 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 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.	Текущий	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
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-	Определять коллективно цель занятия. Владение навыками		

					шажный ход. Подъем на склон скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек с поворотом. 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.	Определять коллективно цель занятия. Владение навыками контроля и оценки своей деятельности	текущий	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
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.	Владение навыками контроля и оценки своей деятельности. Формировать нормы поведения и правил здорового образа жизни.		
69			Урок овладения предметными умениями	Техника передвижения на лыжах. Тестирование	Одновременно 2х шажный коньковый ход. Подъем на склон скользящим шагом.	Владение навыками контроля и оценки своей деятельности. Формировать нормы	Тематический	Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную

						поведения и правил здорового образа жизни.		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,	Тематический	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

						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	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать 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	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать 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	Понимать информацию о правилах игры Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр	Текущий	Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
77			Урок овладения предметными умениями	Тактика нападения.	Отрывание от опеки защитника с помощью финта «уходом» с выпадом в сторону, с преодолением отрезка	Уметь выполнять штрафной бросок с не большого расстояния Осваивать технику игры	Текущий	Выполнять технические приемы и тактические действия.

					за короткое время Перемещения нападающего игрока изменяя направления и скорость, выполняя рывки остановки, повороты в обозначенных местах	Соблюдать технику безопасности в игре		
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
9. Национальные виды спорта								
80			Урок овладения предметными умениями	Теоретические основы национальных видов спорта, Бег с палкой	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голеи, семенящий бег. Бег с ускорениями. Повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 300м.	<i>Развитие физических качеств:</i> развивать общую выносливость.		
81			Урок овладения предметными умениями	Бег с палкой	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голеи, семенящий бег. Бег с ускорениями.	Совершенствовать технику бега в целом с учётом индивидуальных особенностей		

					Повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 300м.	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	Текущий	Выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта	
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>	Тематически	Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения	
10. Спортивные единоборства									
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	Развитие спортивной борьбы в России			

					борьбе. Запрещенные действия в борьбе			
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.	Текущий	Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств
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 большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье; <i>при захвате одноименного запястья и плеча</i> – опереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее	Воспитание чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям.		
91			Урок овладения предметными умениями	Обучение захватам и освобождению Тестирование захвата и освобождения	Освоение основных захватов – за кисти, плечи, шею и голову. <i>при захвате запястья</i> – сделать резкий рывок захваченной рукой на	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов спортивной борьбы, а также	Текущий	Практически использовать приемы защиты и самообороны

					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	применения их в игровой и соревновательной деятельности		
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.	Текущий	Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения
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 спиной, лицом	умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.	Тематически	Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки
11. Лёгкая атлетика.								
95			Урок первичного предъявления новых	Развитие скоростной выносливости	О.Р.У. в движении. Специальные беговые	Проявлять качества ловкости при		

			знаний.		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 урока л/а.	выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать 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.	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать 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.	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	Текущий	Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания
98			Урок овладения предметными умениями	Прыжок в длину.	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в	Проявлять качества координации Анализировать		

					длину на результат.	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.	Проявлять качества координации Анализировать 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	Проявлять лидерские качества в соревнованиях по бегу Осваивать технику прыжка в длину с места	Тематический	Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
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	Проявлять качества силы в метании мяча на дальность Проявлять качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции Соблюдать 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	Проявлять качества силы в метании мяча на дальность Проявлять качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега		
103			Урок овладения предметными	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега	О.Р.У. в движении. Специальные беговые	Проявлять качества силы в метании мяча		

			умениями		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	на дальность Проявлять качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции Соблюдать 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 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	Проявлять качества силы в метании мяча на дальность Проявлять качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега	Текущий	Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств
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 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	Проявлять качества силы в метании мяча на дальность Проявлять качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега	Тематически	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

	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»	
		«3»	«4»	«5»		
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Знать и уметь проводить гимнастику при занятиях умственной и физической деятельностью	Знать основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.		
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами под музыку.	Выполнять общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке и на гимнастической скамейке	Выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма		
Физическое совершенствование						
3	Лёгкая атлетика.	Выполнить прыжок в длину с места. Бег с ускорением 15–30 м	Выполнить скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Выполнить бег 1000 метров. метание гранаты на дальность, на заданное расстояние. 13-17 м. (девочки) 27-32 м. (мальчики)		

4	Спортивные игры. Баскетбол.	Выполнять ведение мяча на месте. Ловли и передачи мяча на месте	Выполнять ведение мяча в движении с изменением направления. Ловли и передачи мяча в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху).	Выполнять комбинации с ведением 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). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников (бросок двумя руками от груди и сверху). Знать правила игры в баскетбол.		
5	Гимнастика с элементами акробатики.	Выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках.	Выполнять метание набивного мяча из-за головы из положения сидя. Лазание по канату.	Выполнять комбинации (связки) акробатических элементов.		
6	Спортивные игры. Волейбол.	Выполнять стойку волейболиста, передачу мяча сверху двумя руками на месте.	Выполнять перемещение в стойке волейболиста, передачу мяча сверху двумя руками после перемещения вперед, то же через сетку, нижнюю	Выполнять изученные элементы в игре волейбол.		

			прямую подачу мяча.			
7	Лыжная подготовка.	Выполнения одновременно одношажного хода. Поворот переступанием в движении	Выполнения одновременно 2х-шажный ход. Прохождение дистанции в равномерном темпе 1 км. Подъем на склон скользящим шагом.	Выполнения техники перехода с одновременно 2х-шажного хода на одновременно одношажный. Прохождение дистанции в равномерном темпе 2 км. Спуск со склона с изменением стоек с торможением. Коньковый ход.		
8	Спортивные игры. Футбол.	Выполнять остановку мяча внутренней частью стопы, бег с ведением мяча по прямой	Выполнять остановку мяча и передачу партнеру на месте, бег с ведением мяча по кругу	Выполнять остановку мяча с передачей в парах после перемещений, бег с ведением мяча змейкой. Знать правила игры в футбол.		
9	Национальные виды спорта	Выполнять бег с палкой с максимальной скоростью от 30 до 150м., перетягивание палки с малым сопротивлением.	Выполнять бег с палкой от 150 до 300 м., перетягивание палки с средним сопротивлением.	Знать теоретические основы национальных видов спорта. Выполнять бег с палкой 1 км. перетягивание палки с максимальным сопротивлением.		
10	Спортивные единоборства	Выполнять основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере.	Знать и уметь выполнять основные захваты – за кисти, плечи, шею и голову, технику падений на спину и на бок из стойки, из стойки на одной ноге.	Выполнять приемы маневрирования в различных игровых ситуациях. Освоение падения через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом		
11	Лёгкая атлетика.	Выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Выполнять бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров.	Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.		

