Краснодарский край Абинский район ст. Мингрельская муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №6 имени Героя Кубани атамана Мингрельского хуторского казачьего общества С.А.Осьминина муниципальногообразования Абинский район



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
Уровень обучения (класс)	среднее общее образование, 10-11 класс			
Количество часов	207 часов, 3 часа в неделю			
	<u>Вадим Николаевич</u> услан Николаевич			

Пограммаразработана в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы), Москва, Просвещение, 2015 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

I. Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
 - 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков:
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь:
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

II. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
 - 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

III. Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:
- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
 - 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

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

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

Подвижные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Кроссовая подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки. Основные элементы тактики кроссового бега. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовым бегом. Оказание первой помощи при травмах.

Элементы единоборств.

Самостоятельная разминка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Спортивные игры

Баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гандбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения:юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девушки: подтягивание из виса лежа.

Опорные прыжки:юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..

Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатом без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий инизкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12-14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю -700г, д -500г); в цель (2*2) с расстояния 10-12м. Броски набивного мяча (ю -3 кг, д -2 кг).

Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростныхи координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка

Техника кроссового бега: Преодоление подъёмов и препятствий. Бег по пересеченной местности. Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

Элементы единоборств

Техника приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Приёмы страховки.

Развитие координационных способностей: подвижные игры.

Развитие силовых способностей: силовые упражнения и единоборства в парах.

Уровень развития двигательных качеств

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

- оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;
- оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %:
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достиже-

ний выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медикопедагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕ-СКАЯ КУЛЬТУРА»

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю

10-1	1	кла	CC
10 1	_	IZOTES	

№ п/п	Вид программного материала	Авторская программа (количество часов)		Рабочая программа (количество часов)	
		10кл	11 кл	10кл	11кл
1	Базовая часть	87	87	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре		В процес	се урока	
1.2	Спортивные игры	21	21	21	21

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9	9	9
2	Вариативная часть	15	15	18	15
2.1	Региональный компонент	9	9	9	9
2.2	Углубленное изучение спортивных игр (гандбол, волейбол, футбол, баскетбол)	6	6	9	6
	ИТОГО	102	102	105	102

	10	класс	
№п/п	Содержание (разделы, темы)	Количе	Основные виды учебной деятель-
		ство	ности, планируемые результаты
		часов	
	1 ЧЕТВЕРТЬ	24	
	ТБ на спортивной площадке во время	В	Бережно обращаться с инвентарем
	выполнения упражнений в беге,	процес	и оборудованием, соблюдать тре-
	прыжках, метании, кроссовой	ce	бования техники безопасности в
	подготовке.	урока	местах проведения
	Основы знаний о физической культуре,	В	Характеризовать ОИ древности
	умения и навыки, приёмы закаливания,	процес	как явление культуры. Уметь объ-
	способы саморегуляции и самоконтроля,	ce	яснять смысл символики и ритуа-
	современное олимпийское и	урока	лов. Описывают технику выпол-
	физкультурно- массовое движение,		нения беговых упражнений, ос-
	понятие телосложения, способы		ваивают ее самостоятельно.
	составления комплексов упражнений.		Иметь понятие о нормативах и
	История развития ВФСК ГТО.		требованиях к ФСК ГТО.
	Внедрение ВФСК ГТО в		
	общеобразовательные учреждения.		
	Строевые упражнения: пройденный в	В	
	предыдущих классах материал. Повороты	процес	
	кругом в движении . Перестроение из	ce	
	колонны по одному в колонну по два, по	урока	
	четыре, по восемь в движении.		
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	11	
	Бег	4	
	Прыжки	4	
	Метание	3	
1.1	ОРУ. С-техники спринтерского бега,	1	Находить ошибки при выполнении
	Низкий старт до 40м.		учебных заданий, отбирать спосо-
2.2	ОРУ в движении. Стартовый разгон, бег	1 K-	бы их исправления; Ксохранять

	30м	30м	доброжелательное отношение друг
3.3	СБУ. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	к другу; Радекватно понимать
4. 4	СБУ. С- низкий старт бег на результат	1K-	оценку взрослого и сверстников.
	100м	100м	Находить отличительные особен-
			ности в выполнении двигательного
			действия разными учениками, вы-
			делять отличительные признаки и
			элементы
5. 5	СПУ. С-техники прыжка в длину с	1	Выбирать действия в соответствии
	разбега(с 13-15 шагов разбега)		с поставленной задачей и
	CHY H 12.15	170	условиями ее реализации
6. 6	СПУ. Прыжки в длину с13-15 шагов	1K-	Находить отличительные
	разбега	прыжк	особенности в выполнении
		ис	двигательного действия разными
7 7	CHY C	разбега	учениками, выделять
7. 7	СПУ. С- техники прыжка в высоту с разбега	1	отличительные признаки и элементы;
8. 8	СПУ. Прыжки в высоту с 9-11 шагов	1У-	Ставить вопросы, обращаться за
0.0	разбега (учет результатов)	прыжк	помощью; проявлять активность
	puscera () for posjubrareb)	И В	во взаимодействии для решения
		высоту	коммуникативных задач
9. 9	ОРУ. С- техники метания мяча 150г с 4-5	1	,
	бросковых шагов на дальность в коридор		
	10м.		
10.10	ОРУ. С- метание гранаты 500-700г с места	1K-	Выбирать действия в соответствии
	на дальность в коридор 10м (юноши).	метани	с поставленной задачей и
	Девушки метание гранаты 300-500г.	e	условиями ее реализации.
11.11	ОРУ. Бросок набивного мяча (2,3кг)	1	Взаимодействовать со
	двумя руками из различных исходных	У-	сверстниками в процессе
	положений с места, с одного- четырёх	бросок	совместного освоения
	шагов вперёд-вверх на дальность.	мяча	технического действия.
10 1	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	10	
12. 1	ОРУ. Смешанное передвижение	1	Бережно обращаться с инвентарем
12 2	300+100,400+100,200+100,контрольЧСС	1	и оборудованием, соблюдать
13. 2	ОРУ. Смешанное передвижение	1	требования техники безопасности
	400+200, 500+100, 300+100, контроль		в местах проведения занятий.
	ЧСС		Взаимодействовать со сверстниками в процессе
			сверстниками в процессе совместного освоения
			технического действия
14. 3	СБУ. Смешанное передвижение	1	Соблюдать требования техники
17. J	500+100, 600+100,400+100, контроль	1	безопасности в местах проведения
	ЧСС.		занятий.
15. 4	СБУ. С- техники длительного бега 15-	1	Моделировать технику освоения
	20мин, элементы тактики соревнований		длительного бега и варьировать ее
	по кроссу: распределение сил,		в зависимости от ситуаций и
	лидирование.		условий, возникающих в процессе
	-		прохождения дистанции.
16. 5	ОРУ. Бег в равномерном темпе Ю- 20-	1	Бережно обращаться с инвентарем
	25мин. Д- 15мин, контроль ЧСС, тактика соревнований по кроссу: обгон,		и оборудованием, соблюдать

	финиширование.		в местах проведения занятий.
17. 6	СБУ. Бег 1000м –Контроль.	1-К-бег	Взаимодействовать со
		1000м	сверстниками в процессе
			совместного освоения
			технического действия
18. 7	ОРУ. Кроссовый бег Ю- 3000м, Д-2000м.	1	Осуществлять взаимный контроль
19. 8	ОРУ. Бег по большому и малому	1	и оказывать в сотрудничестве
	повороту, кросс		необходимую взаимопомощь.
20. 9	ОРУ. Бег на 2000м(Д), 3000м (Ю)-	1 K-	Общаться и взаимодействовать со
	контроль	кросс	сверстниками на принципах
21.10	Преодоление полосы препятствий,	1	взаимоуважения и взаимопомощи,
	подведение итогов занятий по кроссовой		дружбы и толерантности
	подготовке		-
	Региональный компанент	3	Сличать способ действия и его ре-
22. 1	Контрольные тесты: прыжки,	1	зультат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и
∠∠. I	подтягивание	1	отличий
23. 2	подтягивание «Президентские состязания»	1	от эталона Ориентироваться в
	_	1	разнообразии способов решения
24. 3	Подвижная игра «Русская лапта»	1	задач.
	2 ЧЕТВЕРТЬ	24	
	Виды испытаний ВФСК ГТО.		
	Правила регистрации на официальном		
	сайте ВФСК ГТО.		
	TE B STORTYPYON BOTO		
	ТБ в спортивном зале.		
	Спортивная игра гандбол	3	Изучать историю гандбола.
		3	Овладеть основными приемами
25 1	Спортивная игра гандбол	-	Овладеть основными приемами игры в гандбол.
25. 1	Спортивная игра гандбол ОРУ. Совершенствование ловли и	3	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные
	Спортивная игра гандбол ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол.
25. 1 26. 2	Спортивная игра гандбол ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения,	-	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль
26. 2	Спортивная игра гандбол ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча.	1	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствовать основные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве
	Спортивная игра гандбол ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи.	1	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
26. 2	Спортивная игра гандбол ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного	1	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со
26. 2	Спортивная игра гандбол ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи.	1	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах
26. 2	Спортивная игра гандбол ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного	1	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,
26. 2	Спортивная игра гандбол ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного	1	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
26. 2	ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Б А С К Е Т Б О Л:	1 1	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности Моделировать технику игровых
26. 2	Спортивная игра гандбол ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного мяча.	1 1 1	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
26. 2	Спортивная игра гандбол ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. БАСКЕТБОЛ: Ловля и передача	1 1 1 12 4	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности Моделировать технику игровых действий и приемов. К.:
26. 2	Спортивная игра гандбол ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. БАСКЕТБОЛ: Ловля и передача Ведение мяча	1 1 1 12 4 4	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со
26. 2	Спортивная игра гандбол ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. БАСКЕТБОЛ: Ловля и передача Ведение мяча	1 1 1 12 4 4	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе
26. 2	Спортивная игра гандбол ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. БАСКЕТБОЛ: Ловля и передача Ведение мяча Броски ОРУ. Совершенствование техники	1 1 1 12 4 4	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола. Находить ошибки при выполнении
26. 2	Спортивная игра гандбол ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. БАСКЕТБОЛ: Ловля и передача Ведение мяча Броски ОРУ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов,	1 1 1 12 4 4 4	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать
26. 2	Спортивная игра гандбол ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. БАСКЕТБОЛ: Ловля и передача Ведение мяча Броски ОРУ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Правила техники безопасности на	1 1 1 12 4 4 4	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их
26. 2 27. 3	ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. БАСКЕТБОЛ: Ловля и передача Ведение мяча Броски ОРУ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Правила техники безопасности на занятиях во время игры в баскетбол.	1 1 1 1 2 4 4 4 4	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления: прогнозирование —
26. 2	ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. БАСКЕТБОЛ: Ловля и передача Ведение мяча Броски ОРУ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Правила техники безопасности на занятиях во время игры в баскетбол. ОРУ в движении. Совершенствование	1 1 1 12 4 4 4	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления: прогнозирование — предвидеть возможности
26. 2 27. 3	ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. БАСКЕТБОЛ: Ловля и передача Ведение мяча Броски ОРУ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Правила техники безопасности на занятиях во время игры в баскетбол. ОРУ в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Игра	1 1 1 1 2 4 4 4 4	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления:прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата
26. 2 27. 3	ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. БАСКЕТБОЛ: Ловля и передача Ведение мяча Броски ОРУ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Правила техники безопасности на занятиях во время игры в баскетбол. ОРУ в движении. Совершенствование	1 1 1 1 2 4 4 4 4	Овладеть основными приемами игры в гандбол. совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления: прогнозирование — предвидеть возможности

	мана баз сопротивномна и с		of activity and and accompany
	мяча без сопротивления и с		объекты и явления окружающей действительности в соответствии с
31.4	сопротивлением защитника.	1 K-	
31.4	ОРУ. Контроль- ловля и передача мяча в движении. Игра баскетбол		содержанием учебных
	движении. Игра оаскетоол	ловля и	предметов.К:взаимодействие –
		переда	строить для партнера понятные
22. 5	ONL C	ча	высказывания
32. 5	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча	1	
33. 6	ОРУ с набивными мячами.	1	Соблюдать требования техники
	Совершенствование -ведение мяча без		безопасности в местах проведения
	сопротивления. Игра баскетбол.		Изучать историю баскетбола.
34. 7	ОРУ с набивными мячами.	1	
31.7	Совершенствование - ведение мяча с	1	
	сопротивлением защитника. Вырывание,		
	выбивание, перехват, накрывание.		
35. 8	Развитие ловкости, быстроты,	1	
33. 6		K-	
	выносливости, координации движений в		
	игре баскетбол. Контроль -ведение мяча	ведени	
26.0	без сопротивления.	е мяча	TY
36. 9	ОРУ. Совершенствование техники	1	Находить ошибки при выполнении
	бросков мяча без сопротивления. Игра		учебных заданий, отбирать
	баскетбол		способы их
37.10	ОРУ со скакалкой. Совершенствование	1	исправления:прогнозирование –
	техники бросков мяча с сопротивлением		предвидеть возможности
	защитника. Игра баскетбол.		получения конкретного результата
38.11	Совершенствование бросков мяча в	1	при решении задач.П:общеучебные
	кольцо со средней дистанции, тактики		– узнавать, называть и определять
	игры в нападении и защите.		объекты и явления окружающей
39.12	ОРУ. Контроль - броски мяча в кольцо.	1 K-	действительности в соответствии с
	Игра баскетбол	броски	содержанием учебных
		B	предметов.К:взаимодействие –
		кольцо	строить для партнера понятные
			высказывания
	ВОЛЕЙБОЛ	9	
40. 1	ОРУ. Совершенствование техники	1	Находить отличительные
	передвижений, остановок, поворотов и		особенности в выполнении
	стоек.		двигательного действия разными
			учениками, выделять
			отличительные признаки и
			элементы
41.2	ОРУ с набивными мячами.	1	Технически правильно выполнять
	Совершенствование техники приёма и	K-	двигательные действия из базовых
	передачи мяча. Игра в волейбол.	приём	видов спорта, использовать их в
	переда и ми на тира в воленоол.	И	игровой и соревновательной
			деятельности
		переда	делтельности
42.3	Соранизистророми тоунум чамом ч	ча 1	Уарактаризарат, призичи
42.3	Совершенствование техники приёма и	1	Характеризовать явления
	передачи мяча. Игра в волейбол.		(действия и поступки), давать им
			объективную оценку на основе
			освоенных знаний и имеющегося
10 1	ONV		ОПЫТА
43.4	ОРУ с набивными мячами.	1	Соблюдать требования техники

	Совершенствование техники подач мяча	К-	безопасности в местах проведения
	(варианты подач), Игра в волейбол	подача	Изучать историю волейбола.
		мяча	
44. 5	Совершенствование техники подач мяча. Игра в/б	1	
45. 6	ОРУ со скакалкой. Совершенствование	1	Овладеть основными приемами
	техники нападающего удара через сетку,	К-	игры волейбол
	блокирование нападающих ударов.	напада	
		ющий	
		удар	
46.7	Совершенствование техники	1	Находить ошибки при выполнении
	нападающего удара через сетку,		учебных заданий, отбирать спосо-
	блокирование.		бы их исправления
47. 8	ОРУ. Совершенствование тактики игры	1	Организовывать самостоятельную
	индивидуальные, групповые и командные		деятельность с учетом требований
	тактические действия в нападении и		ее безопасности, сохранности ин-
	защите.		вентаря и оборудования, органи-
48. 9	Совершенствование тактики игры	1	зации места занятий. Технически
	групповые тактические действия.		правильно выполнять двигатель-
			ные действия из базовых видов
			спорта, использовать их в игровой
			и соревновательной деятельности.
			Управлять эмоциями при
			общении со сверстниками и
			взрослыми, сохранять
			хладнокровие, сдержанность. р.:
			Соблюдать правила игры.П.:
			моделировать технику игровых
			действий и приемов, варьировать
			ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила
			безопасности.
	3 4 E T B E P T b	33	оезопасности.
	3 AEI DEFI D	33	
	Правила и техника выполнения видов		
	испытаний ВФСК ГТО.	-	
	ТБ в спортивном зале, во время	В	
	выполнения гимнастических	процес	
	упражнений, лазаний, опорных прыжков.	ce	
	0	урока	
	Основы знаний, строевые упражнения	В	
		процес	
		ce	
	FHMHACTHEA C OTEMENT AME	урока	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ:	18	
	Висы и упоры	2	
	Акробатические упражнения	7	
	Лазанье по канату	5	
	Опорные прыжки	4	
	1 1		

49. 1	ОРУ. Совершенствование висов и	1	Технически правильно выполнять
	упоров.		двигательные действия из базовых
			видов спорта, использовать их в
50. 2	Юноши подъём в упор силой. Девушки	1	игровой и соревновательной
	толчком ног подъём в упор		деятельности. :прогнозирование –
51. 3	ОРУ с гантелями, гирями (Ю), скакалкой	1	предвидеть возможности
	(Д). Совершенствование акробатических		получения конкретного результата
	упражнений.		при решении задач.П:общеучебные
52. 4	Совершенствование акробатических	1	– узнавать, называть и определять
	упражнений юноши длинный кувырок.		объекты и явления окружающей
	Девушки, стоя на коленях наклон назад;		действительности в соответствии с
	стойка на лопатках.		содержанием учебных
53. 5	Совершенствование стойки на руках с	1	предметов.К:взаимодействие –
	помощью; кувырок назад через стойку на		строить для партнера понятные
	руках с помощью.		высказывания
54. 6	ОРУ с набивными мячами(Ю), с лентами	1	Находить ошибки при выполнении
	(Д).	К-	учебных заданий, отбирать
	Комбинация из ранее освоенных	акроба	способы их исправления
	акробатических упражнений.	тика	Организовывать самостоятельную
55. 7	ОРУ. Комбинация из ранее освоенных	1	деятельность с учетом требований
33.7	акробатических упражнений		ее безопасности, сохранности
56. 8	Комбинация из ранее освоенных	1	инвентаря и оборудования,
30.0	акробатических упражнений	1	организации места занятий.
57. 9	Комбинация из ранее освоенных	1	Технически правильно выполнять
37.7	акробатических упражнений	1	двигательные действия из базовых
58.10	ОРУ в парах. Развитие силовых	1	видов спорта, использовать их в
30.10	способностей.	1	игровой и соревновательной
	Подготовка к сдаче норм ГТО.		деятельности.
59.11	Юноши: лазанье по гимнастической	1	Находить ошибки при выполнении
37.11	лестнице, стенке без помощи ног.	1	учебных заданий, отбирать
	Девушки: упражнения в висах и упорах,		способы их исправления
	на гимнастической стенке.		Организовывать самостоятельную
60.12	ОРУ без предметов. Лазанье по двум	1	деятельность с учетом требований
00.12	канатам без помощи ног.	К-	ее безопасности, сохранности
	канатам осз помощи ног.	лазанье	инвентаря и оборудования,
		ПО	организации места занятий.
			организации места запитии.
61.13	Парацье по опному канату с помощи ю	канату	
01.13	Лазанье по одному канату с помощью ног на скорость (юноши). Девушки	1	
	упражнения на гимнастическом бревне.		
62.14	ОРУ без предметов. Ю- подтягивание. Д-	1	Технинески провин не выполнять
02.14	ритмическая гимнастика.	K-	Технически правильно выполнять двигательные действия.
	ритмическая гимнастика.		
		ПОДТЯГ	Управлять эмоциями при общении
		ивание	со сверстниками и взрослыми, со-
			хранять хладнокровие, сдержан-
62 15	ODV. Concentration of the control of	1	НОСТЬ — — — — — — — — — — — — — — — — — — —
63.15	ОРУ. Совершенствование опорных	1 V	Р:планирование – выбирать
	прыжков.	К-	действия в соответствии с
		опорны	поставленной задачей и условиями
		й	ее реализации.П:общеучебные –
		прыжо	самостоятельно выделять и

		К	формулировать познавательную
64.16	Юноши прыжок ноги врозь через коня в	1	цель.К:взаимодействие – слушать
04.10	длину высотой 120-125 см.	1	собеседника, формулировать свои
	DIMITY BESICOTOR 120-123 CM.		затруднения
65.17	Девушки прыжок углом с разбега под	1	Р:целеполагание – формулировать
03.17	углом к снаряду и толчком одной ногой	1	и удерживать учебную задачу;
	(конь в ширину, высота 110см).		планирование – применять
66.18		1	установленные правила в
00.16	Полоса препятствий с использованием	1	планировании способа
	гимнастического инвентаря и		
	упражнений.		решенияП:общеучебные –
			ориентироваться в разнообразии
			способов решения задач.
	ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВА	9	
	(элементы САМБО)		
67. 1	ОРУ. О - техники владения приёмами.	1	Р:контроль и самоконтроль –
			использовать установленные
68. 2	О- Приёмы самостраховки.	1	правила в контроле способа
69.3	О Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная		решения.П:общеучебные – ставить
	схватка.		и формулировать
70. 4	ОРУ в парах. Развитие координационных	1	проблемы.К:планирование
	способностей. Пройденный материал по		учебного сотрудничества –
	приемам единоборства.		договариваться о распределении
			функций и ролей в совместной
			деятельности
71. 5	Развитие координационных	1	Р:планирование – ориентироваться
	способностей.игры «Сила и ловкость»,		в разнообразии способов решения
	«Борьба всадников»		задач; коррекция – вносить
			дополнения и изменения в план
			действия.
72. 6	Развитие координационных	1	анализировать и объективно оце-
	способностей. «Борьба двое против		нивать результаты собственного
	двоих.		труда, находить возможности и
	Abount		способы их улучшения
73. 7	ОРУ. Развитие силовых способностей и	1	планировать собственную
75. 7	силовой выносливости. Силовые	1	деятельность, распределять
	упражнения и единоборства в парах.		нагрузку и отдых в процессе ее
	упражнения и единоооретва в парах.		выполнения
74. 8	Силовые упражнения и единоборства в	1	формулировать и удерживать
74.0		1	формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> –
	парах.		• • • • • • • • • • • • • • • • • • •
			применять установленные правила
75.0	C	1	в планировании способа решения.
75.9	Силовые упражнения и единоборства в	1	Ориентироваться в разнообразии
	парах.		способов решения задач;
			коррекция – вносить дополнения и
			изменения в план
			действия.П:знаково-символические
			– использовать знаково-
			символические средства, в том
			числе модели и схемы, для
			решения задач.К:планирование
			учебного сотрудничества –
			определять цели, функции

участников, способы взаимодействия; кос принимать различны взаимодействии Perиональный компанент 6 76. 1 ОРУ. Подвижная игра «Русская лапта» 1 Р:планирование — ор в разнообразии спос постояться к сдаче норм ГТО. 1 В разнообразии спостояться к сдаче норм ГТО. 2 ОРУ в парах. Подвижная игра «Русская дапта» 1 Действия. П:знаково- действия. В действия. П:знаково- действия. В действия в действия. В де	ординировать и ые позиции во очентироваться собов решения вносить нения в план символические ово- уства, в том мы, для синирование нества — ункции
Принимать различны взаимодействии Региональный компанент 6	ые позиции во очентироваться собов решения в план символические ово- дства, в том мы, для синрование ества — ункции
Взаимодействии Региональный компанент 6 76. 1 ОРУ. Подвижная игра «Русская лапта» Подготовка к сдаче норм ГТО. 1 Р:планирование — ор в разнообразии спос в разнообразии спос задач; коррекция — в дополнения и измен действия. П:знаково-действия. П:знаково-действия. П:знаково-действия. П:знаково-действия. П:знаково-действия. П:знаково-действия игра «Русская лапта» 1 -Использовать знако символические сред числе модели и схем решения задач. К:пла учебного сотрудничели определять цели, фу участников, способь взаимодействия; костобы в подражение по пределять цели, фу участников, способь взаимодействия; костобы в подражение по пределять цели, фу участников, способь взаимодействия; костобы в подражение по пределять цели, фу участников в по пределять цели в пределять цели в по пределять по пределять цели в по пределять по	риентироваться собов решения вносить нения в план символические ово- ства, в том мы, для синирование нества — ункции
Региональный компанент 6 76. 1 ОРУ. Подвижная игра «Русская лапта» Подготовка к сдаче норм ГТО. 1 Р:планирование – ор в разнообразии спос в разнообразии спос задач; коррекция – в дополнения и измен действия. П:знаково- действия. П:знаково- действия. П:знаково- действия. П:знаково- действия. П:знаково- действия. П:знаково- действия. П: знаково- действия. П: знако	собов решения вносить нения в план символические ово- ства, в том мы, для синирование вества — сткции
76. 1 ОРУ. Подвижная игра «Русская лапта» 1 Р:планирование — ор в разнообразии спос в разнообразии спос дадач; коррекция — в дополнения и измен действия. П:знаково-действия. П:знаково-действия игра «Русская лапта» 78.3 Подвижная игра «Русская лапта» 1 —Использовать знако символические средчисле модели и схем решения задач. К:пла учебного сотрудничеля цели, фуучастников, способь взаимодействия; костранства.	собов решения вносить нения в план символические ово- ства, в том мы, для синирование вества — сткции
Подготовка к сдаче норм ГТО. 77.2 ОРУ в парах. Подвижная игра «Русская лапта» дополнения и измен подготовка к сдаче норм ГТО. 78.3 Подвижная игра «Русская лапта» 1 —Использовать знако символические сред числе модели и схем «Русская лапта» 1 — числе модели и схем решения задач. К:пла учебного сотруднично пределять цели, фу участников, способы взаимодействия; кос	собов решения вносить нения в план символические ово- ства, в том мы, для синирование вества — сткции
77.2 ОРУ в парах. Подвижная игра «Русская лапта» 1 задач; коррекция – в дополнения и измен действия.П:знаково- действия.П:знаково- —Использовать знако символические сред числе модели и схем дешения задач.К:пло оРУ со скакалкой. Подвижная игра «Русская лапта» 1 -Использовать знако символические сред числе модели и схем дешения задач.К:пло орусская лапта» 81.6 ОРУ в парах. Подвижная игра «Русская лапта» 1 учебного сотруднич определять цели, фу участников, способь взаимодействия; костособь взаимодействия; костособь взаимодействия; костость по дельных подважения по дельных подважения по дельных подважения подважен	вносить ления в план -символические ово- дства, в том мы, для лицование лества — ункции
лапта» Подготовка к сдаче норм ГТО. 78.3 Подвижная игра «Русская лапта» 79.4 ОРУ. Подвижная игра «Русская лапта» 80.5 ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Русская лапта» 81.6 ОРУ в парах. Подвижная игра «Русская лапта»	ения в план -символические ово- ства, в том ны, для анирование ества — ункции
Подготовка к сдаче норм ГТО. 78.3 Подвижная игра «Русская лапта» 79.4 ОРУ. Подвижная игра «Русская лапта» 80.5 ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Русская лапта» 81.6 ОРУ в парах. Подвижная игра «Русская лапта» 81.6 ОРУ в парах. Подвижная игра «Русская лапта» 1 действия.П:знаково- —Использовать знако символические сред числе модели и схем решения задач.К:пло учебного сотруднично определять цели, фу участников, способы взаимодействия; кос	-символические ово- ства, в том мы, для анирование ества — ункции
78.3 Подвижная игра «Русская лапта» 1 -Использовать знаковать знакова	ово- дства, в том лы, для анирование чества — ункции
79.4 ОРУ. Подвижная игра «Русская лапта» 1 символические сред числе модели и схем решения задач.К:пло учебного сотруднично определять цели, фу участников, способы взаимодействия; костоя на пределять	ства, в том мы, для анирование ества — инкции
80.5 ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Русская лапта» 1 числе модели и схем решения задач.К:пло решения задач.К:пло учебного сотруднично определять цели, фу участников, способы взаимодействия; косторования править пределять преде	лы, для анирование ества — икции ы
«Русская лапта» решения задач.К:пло 81.6 ОРУ в парах. Подвижная игра «Русская лапта» 1 учебного сотруднич определять цели, фу участников, способы взаимодействия; косторые взаимодействите взаимодействите взаимодействия; косторые взаимодействите в	анирование ества — инкции ы
81.6 ОРУ в парах. Подвижная игра «Русская лапта» 1 учебного сотруднич определять цели, фу участников, способы взаимодействия; кос	ества — /нкции ы
лапта» определять цели, фу участников, способь взаимодействия; кос	ткции ы
участников, способь взаимодействия; кос	Ы
взаимодействия; кос	
принимать различнь	
	ле позиции во
взаимодействии	
4 4 ETBEPT b 24	
TF	
ТБ на спортивной площадке во время В	
выполнения упражнений в беге, процес	
прыжках, метании, кроссовой се	
подготовке. урока	
Основы знаний, строевые упражнения В	
Влияние внедрения ВФСК ГТО на процес	
здоровый образ жизни современного се	
школьника. урока	
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 10	
<u>Бег</u> 4	
Прыжки 3	
Метание 3	
82. 1 ОРУ. Совершенствование-техники 1	
спринтерского бега, Низкий старт до 40м.	
83. 2 ОРУ в движении. Стартовый разгон, бег 1 К- Ориентироваться в р	
30м 30м способов решения за	•
84. 3 СБУ. Стартовый разгон. Эстафетный бег. 1 коррекция – вносить	дополнения и
85. 4 СБУ. Совершенствование - низкий старт 1К- изменения в план	
бег на результат 100м 100м действия.П: <i>знаково</i> -	
86. 5 СПУ. Совершенствование-техники 1 – использовать знако	
прыжка в длину с разбега (с 13-15 шагов символические сред	
разбега) числе модели и схем	
решения задач.К:пло	
87.6 СПУ. Прыжки в длину с13-15 шагов 1К- учебного сотруднич	
разбега. прыжк определять цели, фу	
Подготовка к сдаче норм ГТО. и с участников, способы	Ы
разбега взаимодействия; кос	рдинировать и
88. 7 СПУ. Совершенствование - техники 1 принимать различнь	ые позиции во
прыжка в высоту с разбега взаимодействии	
89. 8 ОРУ. Совершенствование - техники 1 Р.: применять упраж	снения малого

	150- 455		1
	метания мяча 150г с 4-5 бросковых шагов		мяча для развития физических ка-
	с полного разбега на дальность в коридор		честв. П.: демонстрировать вы-
	10м.		полнение метания малого мяча. К.:
			взаимодействовать со сверстника-
			ми в процессе совместного освое-
			ния упражнений в преодолении
			препятствий
90. 9	ОРУ. Совершенствование - метание	1K-	Р.: применять упражнения малого
	гранаты 500-700г с места на дальность в	метани	мяча для развития физических ка-
	коридор 10м (юноши). Девушки метание	e	честв. П.: демонстрировать вы-
	гранаты 300-500г.		полнение метания малого мяча. К.:
			взаимодействовать со сверстника-
			ми в процессе совместного освое-
			ния упражнений в преодолении
			препятствий
91.10	ОРУ. Бросок набивного мяча (2,3кг)	1	Р.: применять упражнения малого
	двумя руками из различных исходных	У-	мяча для развития физических ка-
	положений с места, с одного- четырёх	бросок	честв. П.: демонстрировать вы-
	шагов вперёд-вверх на дальность.	мяча	полнение метания малого мяча. К.:
			взаимодействовать со сверстника-
			ми в процессе совместного освое-
			ния упражнений в преодолении
			препятствий
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	8	Соблюдать правила безопасности.
92. 1	СБУ. Смешанное передвижение	1	Включать беговые упражнения в
72,1	500+100, 600+100,400+100, контроль		различные формы занятий
	чсс.		физической культурой.П.:
			демонстрировать вариативное
			выполнение прыжковых
			упражнений.
93. 2	СБУ. Совершенствование - техники	1	К.: взаимодействовать со
	длительного бега 15-20мин, элементы		сверстниками в процессе
	тактики соревнований по кроссу:		совместного освоения бега на
	распределение сил, лидирование.		выносливость по дистанции.
94. 3	ОРУ. Бег в равномерном темпе Ю- 20-	1	Р.: включать беговые упражнения
	25мин. Д- 15мин, контроль ЧСС, тактика		в различные формы занятий
	соревнований по кроссу: обгон,		физической культурой.
	финиширование.		whom teeken kymbi ypon.
95.4	СБУ. Бег 1000м –Контроль.	1-К-бег	Р.: применять упражнения малого
	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1000м	мяча для развития физических
96.5	ОРУ. Кроссовый бег Ю- 3000м, Д-2000м.	1	качеств. П.: демонстрировать
5.5			выполнение метания малого мяча.
			К.: взаимодействовать со
			сверстниками в процессе
			совместного освоения упражнений
			в преодолении препятствий
97.6	ОРУ. Бег по большому и малому	1	Организовывать самостоятельную
77.0	повороту, кросс	_	деятельность с учетом требований
98.7	ОРУ. Бег на 2000м(Д), 3000м (Ю)-	1 K-	ее безопасности, сохранности
50.7	контроль	кросс	инвентаря и оборудования,
99. 8	Преодоление полосы препятствий,	1	организации места
<i>77</i> .0	преодоление полосы преплиствии,	1	opianioadini nivota

	подведение итогов занятий по кроссовой подготовке.		занятий.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
	Футбол	6	
100.1	ОРУ. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий
101.2	Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения.	1	Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику
102.3	Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (выбиванием, наложением стопы на мяч)	1	игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
103.4	Технико-тактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Игра в футбол. Итоговое соревнование.	1	Р.: использовать игру гандбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: заимодей-
104.5	ОРУ в движении. Контрольные тесты. Игра в футбол.	1	ствовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий
105.6	ОРУ. Контрольные тесты. Игра в футбол. Итоговое соревнование.	1	Р.: использовать игру гандбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: заимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий
	итого:	105 часов	

11 класс

№п/п	Содержание (разделы, темы)	Количе	Основные виды учебной деятель-
		ство	ности, планируемые результаты
		часов	
	1 ЧЕТВЕРТЬ	24	
	ТБ на спортивной площадке во	В	Бережно обращаться с инвентарем
	время выполнения упражнений в	процес	и оборудованием, соблюдать тре-
	беге, прыжках, метании, кроссовой	ce	бования техники безопасности в
	подготовке.	урока	местах проведения
	Основы знаний о физической	В	Характеризовать ОИ древности
	культуре, умения и навыки,	процес	как явление культуры. Уметь объ-
	приёмы закаливания, способы	ce	яснять смысл символики и ритуа-
	саморегуляции и самоконтроля,	урока	лов. Описывают технику выпол-

	современное олимпийское и физкультурно- массовое движение, понятие телосложения,		нения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Иметь понятие о нормативах и
	способы составления комплексов упражнений. История развития ВФСК ГТО. Внедрение ВФСК ГТО в общеобразовательные учреждения.		требованиях к ФСК ГТО.
	Строевые упражнения:	В	
	пройденный в предыдущих	процес	
	классах материал. Повороты	ce	
	кругом в движении.	урока	
	Перестроение из колонны по		
	одному в колонну по два, по		
	четыре, по восемь в движении.		
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	11	
	Бег	4	
	Прыжки Метание	3	
1.1	ОРУ. С-техники спринтерского	1	Находить ошибки при выполнении
1.1	бега, Низкий старт до 40м.	1	учебных заданий, отбирать спосо-
2.2	ОРУ в движении. Стартовый	1 K-	бы их исправления; Ксохранять
	разгон, бег 30м	30м	доброжелательное отношение друг
3.3	СБУ. Стартовый разгон.	1	к другу; Радекватно понимать
	Эстафетный бег.		оценку взрослого и сверстников.
4. 4	СБУ. С- низкий старт бег на	1K-	Находить отличительные особен-
	результат 100м	100м	ности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
5. 5	СПУ. С-техники прыжка в длину с	1	Выбирать действия в соответствии
	разбега(с 13-15 шагов разбега)		с поставленной задачей и условиями ее реализации
6. 6	СПУ. Прыжки в длину с13-15	1K-	Находить отличительные
	шагов разбега	прыжк	особенности в выполнении
		ис	двигательного действия разными
		разбега	учениками, выделять
7.7	СПУ. С- техники прыжка в высоту с разбега	1	отличительные признаки и элементы;
8.8	СПУ. Прыжки в высоту с 9-11	1У-	Ставить вопросы, обращаться за
	шагов разбега (учет результатов)	прыжк	помощью; проявлять активность
		ИВ	во взаимодействии для решения
2 2	any, a	высоту	коммуникативных задач
9. 9	ОРУ. С- техники метания мяча	1	
	150г с 4-5 бросковых шагов на		
10.10	дальность в коридор 10м.	11/	Drygwaan waxaanaa
10.10	ОРУ. С- метание гранаты 500-700г с места на дальность в коридор	1К-	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и
	10м (юноши). Девушки метание	метани е	условиями ее реализации.
	том попошил дебушки метание		условилии се реализации.
	гранаты 300-500г.		Взаимодействовать со

	(2,3кг) двумя руками из различных	У-	совместного освоения
	исходных положений с места, с	бросок	технического действия.
	одного- четырёх шагов вперёд-	мяча	
	вверх на дальность.		
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	10	
12. 1	ОРУ. Смешанное передвижение	1	Бережно обращаться с инвентарем
	300+100,400+100,200+100,контрол		и оборудованием, соблюдать
	ьЧСС		требования техники безопасности
13. 2	ОРУ. Смешанное передвижение	1	в местах проведения занятий.
	400+200, 500+100, 300+100,		Взаимодействовать со
	контроль ЧСС		сверстниками в процессе
			совместного освоения
			технического действия
14. 3	СБУ. Смешанное передвижение	1	Соблюдать требования техники
	500+100, 600+100,400+100,		безопасности в местах проведения
	контроль ЧСС.		занятий.
15. 4	СБУ. С- техники длительного бега	1	Моделировать технику освоения
	15-20мин, элементы тактики		длительного бега и варьировать ее
	соревнований по кроссу:		в зависимости от ситуаций и
	распределение сил, лидирование.		условий, возникающих в процессе
			прохождения дистанции.
16. 5	ОРУ. Бег в равномерном темпе Ю-	1	Бережно обращаться с инвентарем
	20-25мин. Д- 15мин, контроль		и оборудованием, соблюдать
	ЧСС, тактика соревнований по		требования техники безопасности
	кроссу: обгон, финиширование.		в местах проведения занятий.
17. 6	СБУ. Бег 1000м –Контроль.	1-К-бег	Взаимодействовать со
		1000м	сверстниками в процессе
			совместного освоения
			технического действия
18. 7	ОРУ. Кроссовый бег Ю- 3000м,	1	Осуществлять взаимный контроль
	Д-2000м.		и оказывать в сотрудничестве
19.8	ОРУ. Бег по большому и малому	1	необходимую взаимопомощь.
20.0	повороту, кросс	1.70	Общаться и взаимодействовать со
20. 9	ОРУ. Бег на 2000м(Д), 3000м (Ю)-	1 K-	сверстниками на принципах
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	контроль	кросс	взаимоуважения и взаимопомощи,
21.10	Преодоление полосы препятствий,	1	дружбы и толерантности
	подведение итогов занятий по		
	кроссовой подготовке		
	Региональный компанент	3	Сличать способ действия и его ре-
22 1	TC	1	зультат с заданным эталоном с це-
22. 1	Контрольные тесты: прыжки,	1	лью обнаружения отклонений и
22. 2	подтягивание	1	отличий
23. 2	«Президентские состязания»	1	от эталона Ориентироваться в
24. 3	Подвижная игра «Русская лапта»	1	разнообразии способов решения задач.
	2 ЧЕТВЕРТЬ	24	
	Виды испытаний ВФСК ГТО.		
	Правила регистрации на		
	официальном сайте ВФСК ГТО.		
		1	1
	ТБ в спортивном зале.		

			Овладеть основными приемами
			игры в гандбол.
25. 1	ОРУ. Совершенствование ловли и	1	совершенствоватьосновные
	передачи мяча.		приемамы игры в гандбол.
26. 2	Совершенствование техники	1	Осуществлять взаимный контроль
	ведения, бросков мяча.		и оказывать в сотрудничестве
27. 3	Совершенствование ловли и	1	необходимую взаимопомощь.
	передачи. Игра по упрощенным		Общаться и взаимодействовать со
	правилам ручного мяча.		сверстниками на принципах
	inpublished by interesting		взаимоуважения и взаимопомощи,
			дружбы и толерантности
	БАСКЕТБОЛ:	12	Моделировать технику игровых
	Ловля и передача	4	действий и приемов. К.:
	Ведение мяча		взаимодействовать со
		4	
	Броски	4	сверстниками в процессе
			совместного освоения технических
			действий баскетбола.
28.1	ОРУ. Совершенствование техники	1	Находить ошибки при выполнении
	передвижений, остановок,		учебных заданий, отбирать
	поворотов, стоек. Правила техники		способы их
	безопасности на занятиях во время		исправления:прогнозирование -
	игры в баскетбол.		предвидеть возможности
29. 2	ОРУ в движении.	1	получения конкретного результата
	Совершенствование ловли и		при решении задач.П:общеучебные
	передачи мяча в движении. Игра		узнавать, называть и определять
	баскетбол		объекты и явления окружающей
30. 3	Совершенствование ловли и	1	действительности в соответствии с
30. 3	передачи мяча без сопротивления	1	содержанием учебных
	и с сопротивлением защитника.		предметов.К:взаимодействие –
31. 4	ОРУ. Контроль- ловля и передача	1 K-	строить для партнера понятные
31.4	мяча в движении. Игра баскетбол		высказывания
	мяча в движении. Игра оаскетоол	ловля и	высказывания
		переда	
22. 7	ONV. C	ча	
32. 5	ОРУ. Совершенствование техники	1	
	ведения мяча		
33. 6	ОРУ с набивными мячами.	1	Соблюдать требования техники
	Совершенствование -ведение мяча		безопасности в местах проведения
	без сопротивления. Игра		Изучать историю баскетбола.
	баскетбол.		
34. 7	ОРУ с набивными мячами.	1	
	Совершенствование - ведение		
	мяча с сопротивлением		
	защитника. Вырывание,		
	выбивание, перехват, накрывание.		
35. 8	Развитие ловкости, быстроты,	1	
55.0	выносливости, координации	К-	
	-		
	движений в игре баскетбол.	ведени	
	Контроль -ведение мяча без	е мяча	
26.0	сопротивления.		***
36. 9	ОРУ. Совершенствование техники	1	Находить ошибки при выполнении
	бросков мяча без сопротивления.		учебных заданий, отбирать
	Игра баскетбол		способы их

37.10	OPУ со скакалкой. Совершенствование техники	1	исправления: <i>прогнозирование</i> — предвидеть возможности
	бросков мяча с сопротивлением защитника. Игра баскетбол.		получения конкретного результата при решении задач.П:общеучебные
38.11	Совершенствование бросков мяча в кольцо со средней дистанции, тактики игры в нападении и защите.	1	– узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных
39.12	ОРУ. Контроль - броски мяча в кольцо. Игра баскетбол	1 К- броски в кольцо	предметов. К: взаимодействие — строить для партнера понятные высказывания
	ВОЛЕЙБОЛ	9	
40. 1	ОРУ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
41.2	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Игра в волейбол.	1 К- приём и переда ча	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
42.3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Игра в волейбол.	1	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
43.4	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники подач мяча (варианты подач), Игра в волейбол	1 К- подача мяча	Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения Изучать историю волейбола.
44. 5	Совершенствование техники подач мяча. Игра в/б	1	
45. 6	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование нападающих ударов.	1 К- напада ющий удар	Овладеть основными приемами игры волейбол
46.7	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
47. 8	ОРУ. Совершенствование тактики игры индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, органи-
48. 9	Совершенствование тактики игры групповые тактические действия.	1	зации места занятий. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой

			и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. р.: Соблюдать правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности.
	3 4 E T B E P T b	33	
	Правила и техника выполнения видов испытаний ВФСК ГТО.		
	ТБ в спортивном зале, во время	В	
	выполнения гимнастических	процес	
	упражнений, лазаний, опорных	ce	
	прыжков.	урока	
	Основы знаний, строевые	В	
	упражнения	процес	
		ce	
		урока	
	ГИМНАСТИКА С	18	
	ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ:		
	Висы и упоры	2	
	Акробатические упражнения	7	
	Лазанье по канату	5	
	Опорные прыжки	4	
49. 1	ОРУ. Совершенствование висов и	1	Технически правильно выполнять
	упоров.		двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в
50. 2	Юноши подъём в упор силой. Девушки толчком ног подъём в	1	игровой и соревновательной деятельности. : <i>прогнозирование</i> —
51. 3	упор ОРУ с гантелями, гирями (Ю),	1	предвидеть возможности получения конкретного результата
J1. J	скакалкой (Д). Совершенствование	1	при решении задач.П:общеучебные
	акробатических упражнений.		узнавать, называть и определять
52. 4	Совершенствование	1	объекты и явления окружающей
	акробатических упражнений		действительности в соответствии с
	юноши длинный кувырок.		содержанием учебных
	Девушки, стоя на коленях наклон		предметов.К:взаимодействие –
	назад; стойка на лопатках.		строить для партнера понятные
53. 5	Совершенствование стойки на	1	высказывания
	руках с помощью; кувырок назад		
	через стойку на руках с помощью.		
54. 6	ОРУ с набивными мячами(Ю), с	1	Находить ошибки при выполнении
	лентами (Д).	К-	учебных заданий, отбирать
	Комбинация из ранее освоенных	акроба	способы их исправления

	акробатических упражнений.	тика	Организовывать самостоятельную
55. 7	ОРУ. Комбинация из ранее	1	деятельность с учетом требований
33. 7	освоенных акробатических	1	ее безопасности, сохранности
	упражнений		инвентаря и оборудования,
56. 8	Комбинация из ранее освоенных	1	организации места занятий.
30. 6	акробатических упражнений	1	организации места запитии.
57. 9	Комбинация из ранее освоенных	1	Технически правильно выполнять
31.9	акробатических упражнений	1	двигательные действия из базовых
58.10	ОРУ в парах. Развитие силовых	1	видов спорта, использовать их в
36.10	способностей.	1	игровой и соревновательной
	Подготовка к сдаче норм ГТО.		деятельности.
59.11	Юноши: лазанье по	1	
39.11		1	Находить ошибки при выполнении
	гимнастической лестнице, стенке		учебных заданий, отбирать
	без помощи ног. Девушки:		способы их исправления
	упражнения в висах и упорах, на		Организовывать самостоятельную
(0.12	гимнастической стенке.	1	деятельность с учетом требований
60.12	ОРУ без предметов. Лазанье по	1	ее безопасности, сохранности
	двум канатам без помощи ног.	К-	инвентаря и оборудования,
		лазанье	организации места занятий.
		ПО	
		канату	
61.13	Лазанье по одному канату с	1	
	помощью ног на скорость		
	(юноши). Девушки упражнения на		
	гимнастическом бревне.		
62.14	ОРУ без предметов. Ю-	1	Технически правильно выполнять
	подтягивание. Д- ритмическая	К-	двигательные действия.
	гимнастика.	подтяг	Управлять эмоциями при общении
		ивание	со сверстниками и взрослыми, со-
			хранять хладнокровие, сдержан-
62.17	ONL C	1	ность
63.15	ОРУ. Совершенствование	1	Р:планирование – выбирать
	опорных прыжков.	К-	действия в соответствии с
		опорны	поставленной задачей и условиями
		й	ее реализации.П:общеучебные –
		прыжо	самостоятельно выделять и
(11)	10	K	формулировать познавательную
64.16	Юноши прыжок ноги врозь через	1	цель.К:взаимодействие – слушать
	коня в длину высотой 120-125 см.		собеседника, формулировать свои
65 17	Полити	1	затруднения
65.17	Девушки прыжок углом с разбега	1	Р:целеполагание – формулировать
	под углом к снаряду и толчком		и удерживать учебную задачу;
	одной ногой (конь в ширину,		планирование – применять
((10	высота 110см).	4	установленные правила в
66.18	Полоса препятствий с	1	планировании способа
	использованием гимнастического		решенияП:общеучебные –
	инвентаря и упражнений.		ориентироваться в разнообразии
			способов решения задач.
	ЭЛЕМЕНТЫ	9	
	<i>ЕДИНОБОРСТВА</i>		
	(элементы САМБО)		
67. 1	ОРУ. О - техники владения	1	Р:контроль и самоконтроль –

	приёмами.		использовать установленные
68. 2	О- Приёмы самостраховки.	1	правила в контроле способа
69.3	О Приёмы борьбы лежа и стоя.		решения.П:общеучебные – ставить
	Учебная схватка.		и формулировать
70. 4	ОРУ в парах. Развитие	1	проблемы.К:планирование
	координационных способностей.		учебного сотрудничества –
	Пройденный материал по приемам		договариваться о распределении
	единоборства.		функций и ролей в совместной
	-A		деятельности
71. 5	Развитие координационных	1	Р:планирование – ориентироваться
	способностей.игры «Сила и		в разнообразии способов решения
	ловкость», «Борьба всадников»		задач; коррекция – вносить
	1		дополнения и изменения в план
			действия.
72. 6	Развитие координационных	1	анализировать и объективно оце-
	способностей. «Борьба двое		нивать результаты собственного
	против двоих.		труда, находить возможности и
			способы их улучшения
73. 7	ОРУ. Развитие силовых	1	планировать собственную
	способностей и силовой		деятельность, распределять
	выносливости. Силовые		нагрузку и отдых в процессе ее
	упражнения и единоборства в		выполнения
	парах.		
74. 8	Силовые упражнения и	1	формулировать и удерживать
	единоборства в парах.		учебную задачу; планирование –
			применять установленные правила
			в планировании способа решения.
75. 9	Силовые упражнения и	1	Ориентироваться в разнообразии
	единоборства в парах.		способов решения задач;
			коррекция – вносить дополнения и
			изменения в план
			действия.П:знаково-символические
			использовать знаково-
			символические средства, в том
			числе модели и схемы, для
			решения задач.К:планирование
			учебного сотрудничества –
			определять цели, функции
			участников, способы
			взаимодействия; координировать и
			принимать различные позиции во
			взаимодействии
	Региональный компанент	6	
76. 1	ОРУ. Подвижная игра «Русская	1	Р:планирование – ориентироваться
	лапта»		в разнообразии способов решения
	Подготовка к сдаче норм ГТО.		задач; коррекция – вносить
77.2	ОРУ в парах. Подвижная игра	1	дополнения и изменения в план
	«Русская лапта»		действия.П:знаково-символические
	Подготовка к сдаче норм ГТО.		-Использовать знаково-
78.3	Подвижная игра «Русская лапта»	1	символические средства, в том
79.4	ОРУ. Подвижная игра «Русская	1	числе модели и схемы, для
	лапта»		решения задач.К:планирование
			1

80.5	ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Русская лапта»	1	учебного сотрудничества – определять цели, функции
81.6	ОРУ в парах. Подвижная игра	1	участников, способы
01.0	«Русская лапта»	1	взаимодействия; координировать и
	Wi yeekan haiiran		принимать различные позиции во
			взаимодействии
	4 YETBEPTL	21	
	ТБ на спортивной площадке во	В	
	время выполнения упражнений в	процес	
	беге, прыжках, метании, кроссовой	ce	
	подготовке.	урока	
	Основы знаний, строевые	В	
	упражнения	процес	
	Влияние внедрения ВФСК ГТО на	ce	
	здоровый образ жизни	урока	
	современного школьника.	10	
	ЛЁГКАЯ	10	
	АТЛЕТИКА	4	
	Бег	3	
	Прыжки	3	
02 1	Метание	1	
82. 1	ОРУ. Совершенствование-техники	1	
	спринтерского бега, Низкий старт		
02.2	до 40м.	1 70	
83. 2	ОРУ в движении. Стартовый	1 K-	Ориентироваться в разнообразии
0.4. 2	разгон, бег 30м	30м	способов решения задач;
84. 3	СБУ. Стартовый разгон.	1	коррекция – вносить дополнения и
05 4	Эстафетный бег.	117	изменения в план
85. 4	СБУ. Совершенствование - низкий	1K-	действия.П:знаково-символические
06.5	старт бег на результат 100м	100м	- использовать знаково- символические средства, в том
86. 5	СПУ. Совершенствование-техники	1	числе модели и схемы, для
	прыжка в длину с разбега (с 13-15 шагов разбега)		решения задач.К:планирование
	maros pasoera)		учебного сотрудничества –
87.6	СПУ. Прыжки в длину с13-15	1K-	определять цели, функции
07.0	шагов разбега.		участников, способы
	Подготовка к сдаче норм ГТО.	прыжк и с	взаимодействия; координировать и
	подготовка к сдаче норм г то.	разбега	принимать различные позиции во
88. 7	СПУ. Совершенствование -	1 pasoci a	взаимодействии
00. 7	техники прыжка в высоту с	1	
	разбега		
89. 8	ОРУ. Совершенствование -	1	Р.: применять упражнения малого
U). U	техники метания мяча 150г с 4-5	1	мяча для развития физических ка-
	бросковых шагов с полного		честв. П.: демонстрировать вы-
	разбега на дальность в коридор		полнение метания малого мяча. К.:
	10м.		взаимодействовать со сверстника-
	1 UIVI.		ми в процессе совместного освое-
			ния упражнений в преодолении
			препятствий
90. 9	ОРУ. Совершенствование -	1K-	Р.: применять упражнения малого
<i>7</i> 0. <i>7</i>	метание гранаты 500-700г с места		мяча для развития физических ка-
	метание гранатыроо-/оог с места	метани	призических ка-

	на дальность в коридор 10м (юноши). Девушки метание гранаты 300-500г.	e	честв. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в преодолении препятствий
91.10	ОРУ. Бросок набивного мяча (2,3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного- четырёх шагов вперёдвверх на дальность.	1 У - бросок мяча	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в преодолении препятствий
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	8	Соблюдать правила безопасности.
92. 1	СБУ. Смешанное передвижение 500+100, 600+100,400+100, контроль ЧСС.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
93. 2	СБУ. Совершенствование - техники длительного бега 15-20мин, элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование.	1	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
94. 3	ОРУ. Бег в равномерном темпе Ю-20-25мин. Д- 15мин, контроль ЧСС, тактика соревнований по кроссу: обгон, финиширование.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
95.4	СБУ. Бег 1000м –Контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1-К-бег 1000м	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических
96.5	ОРУ. Кроссовый бег Ю- 3000м, Д-2000м.	1	качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча
97.6	ОРУ. Бег по большому и малому повороту, кросс	1	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований
98.7	ОРУ. Бег на 2000м(Д), 3000м (Ю)- контроль	1 К- кросс	ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,
99. 8	Преодоление полосы препятствий, подведение итогов занятий по кроссовой подготовке.	1	организации места занятий.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
	Футбол	3	
100.1	ОРУ. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе

			совместного освоения технический действий
101.2	Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения.	1	Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов,
102.3	Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (выбиванием, наложением стопы на мяч)	1	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
	итого:	102 часа	

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики			
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	
Бег 60м, с	9,3 и	9,4-10,1	10,2 и	8,5 и	8,6-9,7	9,8 и	
	меньше		больше	меньше		больше	
Бег 1000м, с	4,35 и	4,36-6,20	6,21 и	3,50 и	3,51-5,40	5,41 и	
	меньше		больше	меньше		больше	
Бег 2000м (де-	9,50 и	9,51-11,20	11,21 и	12,40	12,41-	14,31 и	
вочки),	меньше		больше		14,30	больше	
Бег 3000 м							
(мальчики)							
Прыжок в высо-	120 и	106-119	105 и	125 и	111-124	110 и	
ту, см	больше		меньше	больше		меньше	
Метание грана-	20 и	16-19	15 и	35 и	29-34	28 и	
ты (700 г), м	больше		меньше	больше		меньше	
11 кл							
	20 и	16-19	15 и	35 и	29-34	28 и	
	больше		меньше	больше		меньше	
Передача мяча в	30 и	22-29	21 и	30 и	22-29	21 и	
парах (сверху,	больше		меньше	больше		меньше	
снизу)							
Передача мяча	20 и	16-19	15 и	20 и	16-19	15 и	
сверху двумя	больше		меньше	больше		меньше	
руками над со-							
бой							
Передача мяча	20 и	16-19	15 и	20 и	16-19	15 и	
снизу двумя ру-	больше		меньше	больше		меньше	
ками над собой							
Подача мяча	5	4	3	5	4	3	
тюдача мича)	_ +			I -	_	
(верхняя прямая,	3	T	3		·		
, ,	3	7	3		·		

Штрафной бро-	4-5	3	2	4-5	3	2
сок, 5 попыток						

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики			
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	
Бег 30м, с	4,7 и	4,8 - 5,5	5,6 и	4,9 и	5,0-5,6	5,7 и	
	меньше		больше	меньше		больше	
Челночный бег	8,0и	8,1-8,5	8,6 и	7,5 и	7,6-8,1	8,2 и	
3×10м, с	меньше		меньше	меньше		больше	
Прыжок в длину с	190 и	175-189	174 и	220и	200-219	199 и	
места, см	больше		меньше	больше		меньше	
Прыжки через ска-	140 и	126-139	125 и	130 и	116-129	115 и	
калку, количество	больше		меньше	больше		меньше	
раз в 1 мин							
Подтягивания (де-	21 и	18-20	17 и	11 и	9-10	8 и меньше	
вочки из положения	больше		меньше	больше			
лежа), количество							
раз							
Сгибание-	14 и	9-13	8 и мень-	-	-	-	
разгибание рук в	больше		ше				
упоре лёжа, количе-							
ство раз							
Поднимание туло-	40 и	34-39	33 и	50 и	44-49	43 и	
вища, количество	больше		меньше	больше		меньше	
раз за 1 мин							
Наклон из положе-	16 и	9-15	16 и	13 и	7-12	6 и меньше	
ния сидя, см	больше		меньше	больше			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей спортивно-технологического цикла N = 1

от 26 августа 20 20 г. руководитель МО

реш Г.М.Григоренко

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

С.В.Лымаренко

от 26 августа 2020 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Парфенова Оксана Викторовна

Действителен С 18.02.2022 по 18.02.2023