

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
им. Героя Советского Союза Н.П. Фёдорова»

Рабочая программа (ФГОС СОО)

Физическая культура

10-11 класс

(очное обучение 138 часов)

10 класс – 68 часов

11 класс - 68 часов

Надомное обучение (138 часов)

(для самостоятельного обучения)

10 класс - 68 часов (0,25ч с педагогом, 1,75ч самостоятельного обучения)

11 класс - 68 часов (0,25ч с педагогом, 1,75ч самостоятельного обучения)

Автор: В.И. Лях

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ», статья 28 «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования с изменениями;
- Образовательная программа ФГОС СОО МОУ СОШ №1;
- Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре. Предметная линия учебников В. И. Ляха, 10-11 класс;
- Письмо МО от 30.05.2012 № МО - 583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями состояния здоровья».

Цель

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья;
 - формирование представлений о важности и престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
 - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
 - воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:
- реализация **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и т. д.);
 - реализация **принципа достаточности и сообразности**, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
 - соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному** и **от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
 - расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
 - усиление **оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для обучающихся основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

Уроки физической культуры делятся на:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);
- уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В. И. Ляха, по предметной линии учебников В. И. Ляха, рассчитанной на 210 часов на 2 года обучения из расчета 3 ч в неделю. Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры в 10-11 классах выделяется 138 часов (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе), надомное обучение 138 часов (8,5 ч с педагогом, 59,5 часов для самостоятельного изучения).

В авторскую программу внесены следующие изменения: раздел «Лыжная подготовка» заменён на раздел «Кроссовая подготовка».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 класс		11 класс	
		практика	теория	практика	теория
1.	Легкая атлетика	7	1	7	1
2.	Гимнастика	11	1	11	1
3.	Кроссовая подготовка	11	1	11	1
4.	Спортивные игры:	27	3	27	3
4.1.	Волейбол	13	1	11	1
4.2.	Баскетбол	13	1	14	1
5.	Легкая атлетика	6	-	6	-
4.3	Футбол	1	1	2	1
		62	6	62	6
Итого		68		68	

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (надомное обучение) с педагогом и для самостоятельного обучения

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 класс		11 класс	
		С педагогом	Сам изучение	С педагогом	Сам изучение
1.	Легкая атлетика	1	7	1	7
2.	Гимнастика	1	11	1	11
3.	Кроссовая подготовка	1	11	1	11
4.	Спортивные игры:	4,5		4,5	
4.1.	Волейбол	2	12	2	10
4.2.	Баскетбол	2	12	2	13
5.	Легкая атлетика	1	5	1	5
4.3	Футбол	0,5	1,5	0,5	2,5
	Итого	8,5	59,5	8,5	59,5

Формы организации образовательного процесса:

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно - обучающей и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На этих уроках школьникам необходимо соблюдать сведения о физической подготовке, физических способностей, показателях их развития, о физической нагрузке и ее влиянии на развитие разных систем организма. Учащиеся также должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Рабочая программа имеет приложения:

приложение №1 (уровень физической подготовленности учащихся 16 - 17 лет).

приложение №2 (критерии оценивания и успеваемости основной медицинской группы);

приложение №3 (критерии оценивания и итоговой аттестации учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», «Б»);

приложение №4 (тесты по легкой атлетике, гимнастике, кроссовой подготовке, волейболу, баскетболу, футболу для 10-11 класса)

Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в культурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение четко и ясно излагать свою точку зрения;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

Предметные результаты ФГО СОО:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с оборудованием и инвентарем, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные способности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем орган

Требования к уровню подготовки выпускников средней школы

Уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Уметь проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Уметь составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Уметь определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности:	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с низкого старта, сек.	4,4	5,0
	Бег 100 м с низкого старта, сек.	13,8	16,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	230	185
	Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	14	-
	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	-	16
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за мин.	55	42
К выносливости	Бег 3000 м, мин	12,20	-
	Бег 2000 м, мин	-	10.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	7.00	11.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной **медицинской группе «А»**, допущенных или рекомендованных федеральными, или региональными органам исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных

занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

Обучающиеся **специальной медицинской группы «Б»** на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Содержание курса «Физическая культура»

10-11 классы

Раздел «Общетеоретические и исторические сведения»

Правовые основы физической культуры и спорта.

Понятие о физической культуре личности.

Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Основные формы и виды физических упражнений».

Адаптивная физическая культура.

Организация и проведение спортивно - массовых упражнений.

Основы организации двигательного режима.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел «Базовые виды спорта школьной программы»

Легкая атлетика

- Высокий и низкий старт.
- Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.
- Эстафетный бег.
- Бег в равномерном и переменном темпе.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега.
- Метание гранаты с разбега на дальность.
- Броски набивного мяча.

Гимнастика с основами акробатики

- Организующие команды и приемы.
- Строевые упражнения.
- Упражнения с предметами и без них.
- Подъем в упор силой, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).
- На брусках: сгибание и разгибание рук в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши).
- На брусках: толчком ног вперед подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки).
- Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом (девушки).
- Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.
- Комбинации из освоенных элементов.
- Лазанье по двум канатам без помощи ног.

Баскетбол

Комбинации из освоенных элементов техник передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.

Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам

Кроссовая подготовка

- Правила техники безопасности при беге.
- Техника бега.

- Переход с ходьбы на бег.
- Преодоление подъемов и препятствий.
- Тактика бега.
- Прохождение заданных дистанций

Изменения, внесенные в программу:

- раздел «Лыжная подготовка» заменён на раздел «Кроссовая подготовка».
- Данные изменения обусловлены тем, что преподавание раздела «Лыжная подготовка» невозможен из-за отсутствия территории и материально-технической базы.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций:

"Физическая культура. 10-11 классы": учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень В.И. Лях. М.:Просвещение

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ
10 класс – 62 часа (+6 часов теории)

Тематическое планирование	Кол-во	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Раздел: лёгкая атлетика - сентябрь 1. История развития легкой атлетике. Виды спорта. Профилактика травматизма. Правила соревнований.</p> <p>Раздел: гимнастика с основами акробатики - ноябрь 2. Основы знаний об анатомии, гигиене. История развития гимнастики в России.</p> <p>Раздел: кроссовая подготовка – декабрь 3. Влияние физической культуры на организм человека. Физические качества. Развитие физических качеств.</p> <p>Раздел: спортивные игры (волейбол) – февраль 4. Волейбол. Правила игры. История развития волейбола в России. Основные приемы игры. Судейство. Жесты судей.</p> <p>Раздел: спортивные игры (баскетбол) - апрель 5. Баскетбол. Правила игры. История развития баскетбола в России. Основные приемы игры. Судейство. Жесты судей.</p> <p>Раздел: спортивные игры (футбол) - май 6. Футбол. История развития. Правила игры. Основные приемы. Жесты судей.</p>	<p>6ч.</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Пересказывать тексты по истории развития легкой атлетике, гимнастики, волейбола, баскетбола, футбола, кроссовой подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать и проводить спортивные и подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой и соревновательной деятельности.</p>

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		
			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Легкая атлетика (7ч)					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуре. Первичный инструктаж техники безопасности на уроках по легкой атлетике.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий); первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; выполнение строевых команд; развитие скоростных качеств; проведение беговых эстафет; выполнение упражнения на развитие гибкости	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет; развивать гибкость с помощью специальных упражнений	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
2.	Бег 100 м на результат	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведения тестирования бега на 100 м; разучивание подводящих упражнений для подготовки к бегу на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов	Научиться проводить беговую разминку; проходить тестирование бега 100 м; оценивать уровень развития скоростных способностей и скоростной выносливости; выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование

		выполнения домашнего задания		научения. Свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	потребности в физическом самосовершенствовании
3.	Бег 30 м и челночный бег 3 * 10 м результат	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 * 10м; оценка уровня развития скоростных способностей; повторение техники выполнения футбольных упражнений; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; проводить тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 * 10 м; оценивать уровень развития скоростных способностей; выполнять футбольные упражнения	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
4.	Прыжки в длину с места и разбега	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение беговой разминки; выполнение равномерного гладкого бега на заданную дистанцию; совершенствование техники прыжка в длину с разбега различными способами; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на заданное время; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги», способом «ножницы»; проводить футбольные подвижные игры	Познавательные: выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей

		выполнения домашнего задания		ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт	
5.	Прыжок в длину с места на результат	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования прыжков в длину с места; проведение бросков малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с гимнастическими скакалками; проходить тестирование прыжков в длину с места; выполнять броски малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; готовности и способности к образованию и самообразованию
6.	Равномерный бег. Развитие выносливости	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки в движении; выполнение самоконтроля; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники шестиминутного	Научиться проводить разминку в движении; выполнять самоконтроль; выполнять шестиминутный равномерный гладкий бег; играть в спортивную игру «Футбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; готовности и способности к образованию и

		равномерного гладкого бега; проектирование способов выполнения домашнего задания		эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действия по образцу и заданному правилу	самообразованию
7.	Бег 2000 и 3000 м на результат	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники выполнения равномерного гладкого	Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на заданную дистанцию; проходить тестирование бега на 2000 и 3000 м; оценивать уровень развития выносливости; проводить футбольные подвижные игры	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности</p>	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирования потребности в физическом самосовершенствовании
Гимнастика (11ч)					
8.	Инструктаж техники безопасности на занятиях по гимнастике с основами акробатики	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; проведение разминки на гимнастических матах; выполнение перестроений в колонне, акробатических элементов: кувырок вперед и назад, стойка	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой; проводить разминку на гимнастических матах; выполнять перестроения в колонне, акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойка	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно</p>	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих

		на лопатках, «мост»; повторение правил проведения гимнастических эстафет; выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания	на лопатках, «мост»; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; выполнять упражнение на расслабление	выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	ценностей
9.	Акробатические комбинации	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастическими обручами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических элементов и правил составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату, переворота боком, прыжка в глубину с высоты; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими обручами; выполнять акробатические элементы; соединять акробатические элементы в комбинации; лазать по канату; прыгать в глубину с высоты; выполнять переворот боком	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
10.	Акробатические	Формирование у учащихся	Научиться выполнять	Познавательные: выполнять	Формирование основ

	комбинации	способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гимнастическими обручами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических элементов и правил составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату, переворота боком, прыжка в глубину с высоты; проектирование способов выполнения домашнего задания	разминку с гимнастическими обручами; выполнять акробатические элементы; соединять акробатические элементы в комбинации; лазать по канату; прыгать в глубину с высоты; выполнять переворот боком	учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности
11.	Акробатические комбинации на технику выполнения	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гимнастическими обручами; проверка выполнения	Научиться выполнять разминку с гимнастическими обручами; выполнять акробатические элементы; соединять акробатические элементы в комбинации; лазать по канату; прыгать в	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения Коммуникативные: слушать и	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной,

		домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических элементов и правил составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату, переворота боком, прыжка в глубину с высоты; проектирование способов выполнения домашнего задания	глубину с высоты; выполнять переворот боком	слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности
12.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с гимнастическими палками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; повторение правил составления комбинаций; выполнение танцевальных шагов польки, вися согнувшись- вися прогнувшись сзади; проектирование способов	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; составлять комбинации на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять танцевальные шаги польки, вися согнувшись- вися прогнувшись сзади	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании

		выполнения домашнего задания		новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	
13.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине на технику выполнения	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими палками; участие во внутриклассовых спортивных соревнованиях; выполнение комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; оценка выступления одноклассников; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; составлять и выполнять комбинации на гимнастическом бревне и перекладине; участвовать во внутриклассовых соревнованиях; оценивать выступления одноклассников	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности
14.	Упражнения на брусьях	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; выполнение упражнений на разновысоких и параллельных брусьях; повторение техники	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять упражнения на разновысоких и параллельных брусьях; выполнять новые элементы	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и

		<p>выполнения ранее изученных элементов; разучивание техники выполнения новых элементов; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>		<p>соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности</p>	<p>ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности</p>
15.	<p>Комбинация на брусьях на технику выполнения</p>	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими палками; выполнение контрольных комбинаций на брусьях; осуществление контроля и самоконтроля во время выполнения комбинаций на брусьях; проведение гимнастической эстафеты</p>	<p>Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять консольные комбинации на брусьях; подводить итоги контрольного урока; участвовать в гимнастической эстафете</p>	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы: Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е.</p>	<p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому</p>

				формировать операциональный опыт; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника	здоровью (как собственному, так и других людей)
16.	Опорные прыжки	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного удержания: выполнение разминки, а месте; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения опорных прыжков; выполнение опорного прыжка «ноги врозь», опорного прыжка «согнув ноги»; изучение способов лазанья по гимнастической стенке; поведение игрового упражнения «Позвони в колокольчик»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку на месте; научиться правильно координировать свое тело при выполнении опорных прыжков; выполнять опорные прыжки боком с поворотом и без него, опорные прыжки «согнув ноги» и «ноги врозь», опорный прыжок с косого разбега; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
17.	Опорные прыжки	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения опорных прыжков через гимнастического коня различными способами;	Научиться выполнять разминку на месте; научиться правильно координировать свое тело при выполнении опорных прыжков; выполнять опорные прыжки боком с поворотом и без него, опорные прыжки «согнув ноги» и «ноги	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;

		изучение способов лазанья по гимнастической стенке; проведение игрового упражнения «Позвони в колокольчик»; проектирование способов выполнения домашнего задания	врозь», опорный прыжок с косога разбега; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»	вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	формирование потребности в физическом самосовершенствовании
18.	Опорный прыжок на технику выполнения	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение контрольных опорных прыжков; подведение итогов; выполнение усложненных вариантов опорных прыжков	Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками; выполнять контрольные опорные прыжки; подводить итоги контрольного урока; выполнять усложненные варианты опорных прыжков	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; делать обобщения и выводы; высказывать предположения. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью
Кроссовая подготовка (11ч)					
19.	Инструктаж	Инструктаж по технике	Научиться соблюдать	Познавательные: понимать	Формирование навыков

	<p>техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе</p>	<p>безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.</p>	<p>инструкции по технике безопасности на уроках по кроссовой подготовке, подбирать форму для занятий, играть в подвижную игру «Лапта».</p>	<p>учебные задачи и стремиться их выполнять; добывать новые знания; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; перерабатывать полученную информацию Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель.</p>	<p>сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей</p>
20.	<p>Бег (12 мин). Спортивная игра «Лапта».</p>	<p>Бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.</p>	<p>Научиться выполнять разминку, распределять свои силы по дистанции, играть в подвижную игру «Лапта»</p>	<p>Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>	<p>Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, развитие готовности и способности к самостоятельной, и ответственной деятельности, формирование навыков сотрудничества со сверстниками и</p>

				<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату</p>	<p>взрослыми в разных видах деятельности</p>
21.	<p>Бег (14 мин). Специальные беговые</p>	<p>Бег (14 мин). Преодоление вертикальных препятствий, прыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.</p>	<p>Научиться выполнять разминку, распределять свои силы по дистанции, играть в подвижную игру «Лапта»</p>	<p>Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату</p>	<p>Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, развитие готовности и способности к самостоятельной, и ответственной деятельности, формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности</p>
22.	<p>Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.</p>	<p>Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.</p>	<p>Научиться выполнять разминку, распределять свои силы по дистанции, играть в подвижную игру «Лапта»</p>	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в</p>	<p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование</p>

				соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника	нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью
23.	Полоса препятствий	Равномерный бег. Полоса препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Научиться выполнять разминку, распределять свои силы по дистанции, играть в подвижную игру «Лапта»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью
24.	Бег (20 мин). ОРУ. Специальные	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые	Научиться выполнять разминку, понимать технику выполнения	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и

	беговые упражнения.	упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	бега при выполнении легкоатлетических упражнений	знаний; делать обобщения, выводы Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника	взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью
25.	Бег (20 мин). Спортивная игра «Лапта».	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Научиться выполнять разминку, понимать технику выполнения бега при выполнении легкоатлетических упражнений, играть в подвижную игру «Лапта»,	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действия по образцу и заданному правилу	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного

					отношения к физическому и психологическому здоровью
26.	Бег (22 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Бег (22 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Научиться выполнять разминку, понимать технику выполнения бега при выполнении легкоатлетических упражнений	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью
27.	Полоса препятствий	Равномерный бег. Полоса препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Научиться подбирать разминочные упражнения для контрольного урока, технично выполнять все заданные упражнения при беге, правильно	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в</p>	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию;

			<p>координировать свои действия, подводить итоги контрольного урока</p>	<p>соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	<p>формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью</p>
28.	Бег (25 мин)	Бег (25 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<p>Научиться подбирать разминочные упражнения для контрольного урока, технично выполнять все заданные упражнения при беге, правильно координировать свои действия, подводить итоги контрольного урока</p>	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; делать обобщения и выводы; высказывать предположения. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника</p>	<p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому</p>

					и психологическому здоровью
29.	Бег (3 км)	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Научиться подбирать разминочные упражнения для контрольного урока, технично выполнять все заданные упражнения при беге, правильно координировать свои действия, подводить итоги контрольного урока	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; делать обобщения и выводы; высказывать предположения.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника</p>	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью
Спортивные игры Волейбол (13 ч)					
30.	Инструктаж техники безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольными мячами; повторение техники приёма и передачи волейбольного мяча в тройках сверху двумя руками;	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять приём и передачи волейбольного мяча в тройках сверху двумя руками; играть в спортивную игру «Волейбол».	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг</p>	Развитие готовности и способности к самостоятельной творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и

		повторение правил спортивной игры «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.		друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.	способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.
31.	Передачи мяча снизу двумя руками.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольными мячами; повторение техники приёма и передачи волейбольного мяча в парах снизу двумя руками; повторение правил спортивной игры «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять приём и передачи волейбольного мяча в парах снизу двумя руками; играть в спортивную игру «Волейбол».	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.	Развитие готовности и способности к самостоятельной творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.
32.	Передачи мяча	Формирование у учащихся	Научиться выполнять	Познавательные:	Развитие готовности и

	сверху и снизу двумя руками на технику выполнения	деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольными мячами; повторение техники приёма и передачи волейбольного мяча в парах снизу двумя руками; повторение правил спортивной игры «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	разминку с волейбольными мячами; выполнять приём и передачи волейбольного мяча в парах сверху и снизу двумя руками; играть в спортивную игру «Волейбол».	ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.	способности к самостоятельной творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.
33.	Приёмы и передачи мяча.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с волейбольными мячами; повторение и совершенствования усложнённых вариантов приёма и передачи мяча; проведение спортивной игры «Волейбол»;	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять усложнённые варианты приёма и передачи мяча; играть в спортивную игру «Волейбол».	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию;

		проектирование способов выполнения домашнего задания.		действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату.	формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.
34.	Приёмы мяча на технику выполнения.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с волейбольными мячами; повторение и совершенствования усложнённых вариантов приёма и передачи мяча; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять усложнённые варианты приёма и передачи мяча; играть в спортивную игру «Волейбол».	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату.	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.
35.	Нижняя прямая подача	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения верхней прямой подачи, нижней прямой и	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; подавать мяч различными способами; играть в спортивную игру «Волейбол».	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих

		боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.		продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату.	ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей).
36.	Верхняя прямая подача	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения верхней подачи, нижней прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; подавать мяч различными способами; играть в спортивную игру «Волейбол».	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей).
37.	Поддачи мяча на точность.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии	Научиться выполнять разминку с набивными	Познавательные: понимать учебные задачи урока и	Формирование навыков сотрудничества со

		<p>коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения верхней подачи, нижней прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.</p>	<p>мячами; подавать мяч различными способами; играть в спортивную игру «Волейбол».</p>	<p>стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату.</p>	<p>сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей).</p>
38.	Нападающий удар.	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами: разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники выполнения прямого нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего</p>	<p>Научиться выполнять разминку с набивными мячами выполнять прямой нападающий удар и его разновидности; играть в спортивную игру «Волейбол».</p>	<p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по</p>	<p>Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.</p>

		задания.		указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату.	
39.	Нападающий удар на технику выполнения.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; повторение разновидностей нападающего удара; совершенствование техники прямого нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять разминку с набивными мячами выполнять прямой нападающий удар и его разновидности; играть в спортивную игру «Волейбол».	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
40.	Защитные действия. Учебная игра.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольными мячами; разучивание техники группового блокирования; повторение техники индивидуального блокирования; проведение спортивной игры	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; играть в спортивную игру «Волейбол».	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и

		«Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.		сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату.	реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей).
41.	Защитные действия. Учебная игра.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с волейбольными мячами, техники группового блокирования; совершенствование техники индивидуального блокирования; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; играть в спортивную игру «Волейбол».	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей).
42.	Игра по правилам волейбола.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций:	Научиться выполнять разминку с волейбольными	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в своей системе	Развитие готовности и способности к самостоятельной,

		<p>проведение разминки с волейбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений; проведение спортивной игры «Волейбол».</p>	<p>мячами; выполнять контрольные волейбольные упражнения; играть в спортивную игру «Волейбол»; подводить итоги контрольного урока.</p>	<p>знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль; сохранять заданную цель.</p>	<p>творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.</p>
--	--	---	--	---	--

**Спортивные игры
Баскетбол (13 ч)**

43.	<p>Инструктаж техники безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Передвижение, повороты.</p>	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание беговой разминки; совершенствование техники ведения мяча; разучивание различных вариантов передач мяча одной рукой; повторение техники бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.</p>	<p>Научиться выполнять беговую разминку; правильно вести мяч; выполнять передачи одной рукой; выполнять бросок мяча в баскетбольную корзину; играть в спортивную игру «Баскетбол».</p>	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действия по образцу и заданному</p>	<p>Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностям и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.</p>
-----	--	---	--	---	---

				правилу.	
44.	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; повторение техники штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться подбирать упражнения для разминки с гантелями; выполнять ведение мяча; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в спортивную игру «Баскетбол».	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
45.	Ведение мяча и бросок мяча с двух шагов в кольцо.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; повторение техники штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего	Научиться подбирать упражнения для разминки с гантелями; выполнять ведение мяча; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в спортивную игру «Баскетбол».	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

		задания.		самокоррекции.	
46.	Штрафные броски.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; повторение техники штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять штрафные броски; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в подвижную игру со штрафными бросками; играть в спортивную игру «Баскетбол».	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как к собственному, так и других людей).
47.	Штрафные броски.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; повторение техники штрафных бросков; проведение	Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять штрафные броски; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в подвижную игру со штрафными бросками; играть в спортивную игру «Баскетбол».	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и

		спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания.		Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
48.	Штрафные броски на точность	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; повторение техники штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять штрафные броски; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в подвижную игру со штрафными бросками; играть в спортивную игру «Баскетбол».	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как к собственному, так и других людей).
49.	Защитные действия. Учебная игра.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; накрывать и	Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и

		<p>типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; выполнение техники накрывания броска; совершенствование техники перехвата, вырывания и выбивания мяча; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.</p>	<p>перехватывать мяч соперника, выбивать и вырывать мяч у соперника; играть в спортивную игру «Баскетбол».</p>	<p>выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p>	<p>взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как к собственному, так и других людей).</p>
50.	<p>Защитные действия. Учебная игра.</p>	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; выполнение техники накрывания броска; совершенствование техники перехвата, вырывания и выбивания мяча; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов</p>	<p>Научиться выполнять разминку с набивными мячами; накрывать и перехватывать мяч соперника, выбивать и вырывать мяч у соперника; играть в спортивную игру «Баскетбол».</p>	<p>Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по</p>	<p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни;</p>

		выполнения домашнего задания.		указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как к собственному, так и других людей).
51.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; знакомство с тактическими действиями в баскетболе; совершенствование техники выполнения штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с баскетбольными мячами; выполнять штрафные броски; применять тактические действия в игре; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности

52.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с баскетбольными мячами в парах; применение тактических действий в баскетболе; совершенствование техники выполнения штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку в парах с баскетбольными мячами; выполнять штрафные броски; применять тактические действия в игре; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности
53.	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с баскетбольными мячами в парах; применение тактических действий в баскетболе; совершенствование техники выполнения штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование	Научиться выполнять разминку в парах с баскетбольными мячами; выполнять штрафные броски; применять тактические действия в игре; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков

		способов выполнения домашнего задания		выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности
54.	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с баскетбольными мячами в парах; применение тактических действий в баскетболе; совершенствование техники выполнения штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку в парах с баскетбольными мячами; выполнять штрафные броски; применять тактические действия в игре; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности

55.	Игра по правилам баскетбола.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с баскетбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; проведение спортивной игры «Баскетбол»	Научиться выполнять разминку с баскетбольными мячами; выполнять контрольные баскетбольные упражнения; играть в спортивную игру «Баскетбол»; подводить итоги контрольного урока	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров
-----	------------------------------	--	--	---	---

Легкая атлетика (6ч)

56.	Инструктаж техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Эстафетный бег.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки в движении; повторение техники эстафетного бега; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; проектирование способов выполнения	Научиться проводить разминку в движении; понимать технику эстафетного бега; проходить легкоатлетическую полосу препятствий участвовать в эстафетах	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих
-----	---	---	--	--	---

		домашнего задания		эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)
57.	Бег 100м на результат	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; тестирование бега на 100 м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение беговых эстафет и кроссовой подготовки; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на средние дистанции; проходить тестирование бега на 100. м; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; проводить беговые эстафеты и кроссовую подготовку	Познавательные: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей
58.	Метание гранаты на дальность	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации	Научиться проводить разминку в движении; метать гранату на дальность из различных	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения,	Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню

		коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки в движении; выполнение метания гранаты на дальность из различных положений, бега на длинные дистанции; проектирование способов выполнения домашнего задания	положений; выполнять бег на длинные дистанции	выводы. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания; осознание своего места в поликультурном мире; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни
59.	Прыжок в длину с места на результат	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования прыжков в длину с места; проведение бросков малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с гимнастическими скакалками; проходить тестирование прыжков в длину с места; выполнять броски малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; готовности и способности к образованию и самообразованию
60.	Равномерный бег. Развитие выносливости	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации	Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения,	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена

		коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного гладкого бега; проведение забега на длинные дистанции; оценка уровня развития выносливости; проведение спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	бег на длинные дистанции; оценивать уровень развития выносливости; проводить спортивные игры	выводы. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
61.	Бег 2000 и 3000 м на результат	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного гладкого бега; проведение забега на 2000 и 3000 м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; оценка уровня развития выносливости; проведение спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на заданное расстояние; проходить тестирование бега на 2000 и 3000 м; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; оценивать уровень развития выносливости; проводить спортивные игры	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Формирование гражданской позиции. активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
Спортивные игры Футбол (1ч)					
62.	Инструктаж по технике	Формирование у учащихся способностей к рефлексии	Научиться проводить разминку в движении;	Познавательные: ставить и формулировать проблемы;	Формирование навыков сотрудничества со

	<p>безопасности на уроках по спортивным играм. Футбол. Игра по правилам.</p>	<p>коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; коллективное проведение эстафет и спортивной игры; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>	<p>выбирать с одноклассниками эстафеты и спортивные игры; действовать по правилам</p>	<p>выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	<p>сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)</p>
--	--	--	---	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ
11 класс – 62 часа (+6 часов теории)

Тематическое планирование	Кол-во	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Раздел: лёгкая атлетика - сентябрь 1. История развития легкой атлетике. Виды спорта. Профилактика травматизма. Правила соревнований.</p> <p>Раздел: гимнастика с основами акробатики - ноябрь 2. Основы знаний об анатомии, гигиене. История развития гимнастики в России.</p> <p>Раздел: кроссовая подготовка – декабрь 3. Влияние физической культуры на организм человека. Физические качества. Развитие физических качеств.</p> <p>Раздел: спортивные игры (волейбол) – февраль 4. Волейбол. Правила игры. История развития волейбола в России. Основные приемы игры. Судейство. Жесты судей.</p> <p>Раздел: спортивные игры (баскетбол) - апрель 5. Баскетбол. Правила игры. История развития баскетбола в России. Основные приемы игры. Судейство. Жесты судей.</p> <p>Раздел: спортивные игры (футбол) - май 6. Футбол. История развития. Правила игры. Основные приемы. Жесты судей.</p>	<p>6ч.</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Пересказывать тексты по истории развития легкой атлетике, гимнастики, волейбола, баскетбола, футбола, кроссовой подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать и проводить спортивные и подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой и соревновательной деятельности.</p>

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		
			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Легкая атлетика (7ч)					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж техник безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции с низкого старта	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий); первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; выполнение строевых команд; развитие скоростных качеств; проведение беговых эстафет; выполнение упражнения на развитие гибкости	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет; развивать гибкость с помощью специальных упражнений	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
2.	Бег 100 м на результат	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведения тестирования бега на 100 м; разучивание подводящих упражнений для подготовки к бегу на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; проходить тестирование бега 100 м; оценивать уровень развития скоростных способностей и скоростной выносливости; выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Свою способность к преодолению препятствий и	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании

				самокоррекции	
3.	Бег 30 м и челночный бег 3 * 10 м на результат	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 * 10м; оценка уровня развития скоростных способностей; повторение техники выполнения футбольных упражнений; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; проводить тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 * 10 м; оценивать уровень развития скоростных способностей; выполнять футбольные упражнения	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
4.	Прыжки в длину с места и разбега	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение беговой разминки; выполнение равномерного гладкого бега на заданную дистанцию; совершенствование техники прыжка в длину с разбега различными способами; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на заданное время; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги», способом «ножницы»; проводить футбольные подвижные игры	Познавательные: выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей

				функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт	
5.	Прыжок в длину с места на результат	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования прыжков в длину с места; проведение бросков малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с гимнастическими скакалками; проходить тестирование прыжков в длину с места; выполнять броски малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; готовности и способности к образованию и самообразованию
6.	Равномерный бег. Развитие выносливости	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки в движении; выполнение самоконтроля; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники шестиминутного равномерного гладкого бега; проектирование способов	Научиться проводить разминку в движении; выполнять самоконтроль; выполнять шестиминутный равномерный гладкий бег; играть в спортивную игру «Футбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е.	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; готовности и способности к образованию и самообразованию

		выполнения домашнего задания		формировать операциональный опыт; осуществлять действия по образцу и заданному правилу	
7.	Бег 2000 и 3000 м на результат	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники выполнения равномерного гладкого	Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на заданную дистанцию; проходить тестирование бега на 2000 и 3000 м; оценивать уровень развития выносливости; проводить футбольные подвижные игры	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирования потребности в физическом самосовершенствовании

Гимнастика (11ч)

8.	Инструктаж техники безопасности на занятиях по гимнастике с основами акробатики	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; проведение разминки на гимнастических матах; выполнение перестроений в колонне, акробатических элементов: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост»; повторение правил проведения	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой; проводить разминку на гимнастических матах; выполнять перестроения в колонне, акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост»; развивать скоростные и	Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки работы в группе. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей
----	---	---	---	---	---

		гимнастических эстафет; выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания	координационные качества с помощью гимнастических эстафет; выполнять упражнение на расслабление	выделять необходимую информацию; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	
9.	Акробатические комбинации	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастическими обручами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических элементов и правил составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату, переворота боком, прыжка в глубину с высоты; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими обручами; выполнять акробатические элементы; соединять акробатические элементы в комбинации; лазать по канату; прыгать в глубину с высоты; выполнять переворот боком	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
10.	Акробатические комбинации	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного	Научиться выполнять разминку с гимнастическими	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в

		<p>типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гимнастическими обручами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических элементов и правил составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату, переворота боком, прыжка в глубину с высоты; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>	<p>обручами; выполнять акробатические элементы; соединять акробатические элементы в комбинации; лазать по канату; прыгать в глубину с высоты; выполнять переворот боком</p>	<p>знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	<p>соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности</p>
11.	Акробатические комбинации на технику выполнения	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гимнастическими обручами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения</p>	<p>Научиться выполнять разминку с гимнастическими обручами; выполнять акробатические элементы; соединять акробатические элементы в комбинации; лазать по канату; прыгать в глубину с высоты; выполнять переворот</p>	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и</p>	<p>Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной</p>

		акробатических элементов и правил составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату, переворота боком, прыжка в глубину с высоты; проектирование способов выполнения домашнего задания	бокком	точно́стью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности
12.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими палками; участие во внутриклассовых спортивных соревнованиях; выполнение комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; оценка выступления одноклассников; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; составлять и выполнять комбинации на гимнастическом бревне и перекладине; участвовать во внутриклассовых соревнованиях; оценивать выступления одноклассников	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точно́стью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности
13.	Комбинации на гимнастическом бревне и	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций:	Научиться выполнять разминку с гимнастическими	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в

	перекладине на технику выполнения	проведение разминки с гимнастическими палками; участие во внутриклассовых спортивных соревнованиях; выполнение комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; оценка выступления одноклассников; проектирование способов выполнения домашнего задания	палками; составлять и выполнять комбинации на гимнастическом бревне и перекладине; участвовать во внутриклассовых соревнованиях; оценивать выступления одноклассников	знаний; делать обобщения, выводы Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника	соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности
14.	Комбинация на брусьях	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с гимнастическими палками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение упражнений на брусьях; выполнение комбинаций на брусьях; выполнение упражнений ОФП; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на брусьях; составлять комбинацию на брусьях; выполнять упражнения ОФП	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании

				включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	
15.	Комбинация на брусьях на технику выполнения	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими палками; выполнение контрольных комбинаций на брусьях; осуществление контроля и самоконтроля во время выполнения комбинаций на брусьях; проведение гимнастической эстафеты	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять консольные комбинации на брусьях; подводить итоги контрольного урока; участвовать в гимнастической эстафете	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы:</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника</p>	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)
16.	Опорные прыжки	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения опорных прыжков через гимнастического коня	Научиться выполнять разминку на месте; научиться правильно координировать свое тело при выполнении опорных прыжков; выполнять опорные прыжки боком с поворотом и без него, опорные прыжки	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую</p>	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и

		различными способами; изучение способов лазанья по гимнастической стенке; проведение игрового упражнения «Позвони в колокольчик»; проектирование способов выполнения домашнего задания	«согнув ноги» и «ноги врозь», опорный прыжок с косога разбега; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»	информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
17.	Опорные прыжки	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения опорных прыжков через гимнастического коня различными способами; изучение способов лазанья по гимнастической стенке; проведение игрового упражнения «Позвони в колокольчик»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку на месте; научиться правильно координировать свое тело при выполнении опорных прыжков; выполнять опорные прыжки боком с поворотом и без него, опорные прыжки «согнув ноги» и «ноги врозь», опорный прыжок с косога разбега; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании

				деятельности и формы сотрудничества	
18.	Опорный прыжок на технику выполнения	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение контрольных опорных прыжков; подведение итогов; выполнение усложненных вариантов опорных прыжков	Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками; выполнять контрольные опорные прыжки; подводить итоги контрольного урока; выполнять усложненные варианты опорных прыжков	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; делать обобщения и выводы; высказывать предположения. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью

Кроссовая подготовка (11 ч)

19.	Инструктаж техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе	Инструктаж по технике безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках по кроссовой подготовке, подбирать форму для занятий, играть в подвижную игру «Лапта».	Познавательные: понимать учебные задачи и стремиться их выполнять; добывать новые знания; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; перерабатывать полученную информацию Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей
-----	--	--	---	--	---

				<p>работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель</p>	
20.	<p>Бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.</p>	<p>Научиться выполнять разминку, распределять свои силы по дистанции, играть в подвижную игру «Лапта»</p>	<p>Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату</p>	<p>Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, развитие готовности и способности к самостоятельной, и ответственной деятельности, формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности</p>
21.	<p>Бег (16 мин). Спортивная игра «Лапта».</p>	<p>Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие</p>	<p>Научиться выполнять разминку, распределять свои силы по дистанции, играть в подвижную игру «Лапта»</p>	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы</p> <p>Коммуникативные: слушать и</p>	<p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к</p>

		выносливости.		<p>слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника</p>	<p>образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью</p>
22.	Полоса препятствий. Специальные беговые упражнения.	Равномерный бег. Полоса препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Научиться выполнять разминку, распределять свои силы по дистанции, играть в подвижную игру «Лапта»	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника</p>	<p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью</p>
23.	Бег (18 мин). Преодоление	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий.	Научиться выполнять разминку, распределять	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия;</p>	<p>Формирование навыков сотрудничества со</p>

	вертикальных препятствий.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	свои силы по дистанции, играть в подвижную игру «Лапта», подбирать наиболее оптимальный темп и ритм во время прохождения полосы препятствий	ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника	сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью
24.	Полоса препятствий. Спортивная игра «Лапта».	Равномерный бег. Полоса препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Научиться выполнять разминку, понимать технику выполнения бега при выполнении легкоатлетических упражнений, играть в подвижную игру «Лапта»,	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действия по образцу и заданному правилу	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому

					и психологическому здоровью
25.	Бег (20 мин)	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Научиться выполнять разминку, понимать технику выполнения бега при выполнении легкоатлетических упражнений, играть в подвижную игру «Лапта»,	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действия по образцу и заданному правилу</p>	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью
26.	Бег (22 мин)	Бег (22 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Научиться выполнять разминку, понимать технику выполнения бега при выполнении легкоатлетических упражнений	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и</p>	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного

				функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действия по образцу и заданному правилу	образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью
27.	Бег (22 мин). Специальные беговые упражнения.	Бег (22 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Научиться выполнять разминку, понимать технику выполнения бега при выполнении легкоатлетических упражнений	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью
28.	Полоса препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Равномерный бег. Полоса препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Научиться подбирать разминочные упражнения для контрольного урока, технично выполнять все заданные	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: с достаточной	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к

				<p>упражнения при беге, правильно координировать свои действия, подводить итоги контрольного урока</p>	<p>пол- нотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	<p>образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью</p>
29.	Бег (3 км)	Бег (3 км). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	Развитие ОРУ. беговые	<p>Научиться подбирать разминочные упражнения для контрольного урока, технично выполнять все заданные упражнения при беге, правильно координировать свои действия, подводить итоги контрольного урока</p>	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; делать обобщения и выводы; высказывать предположения. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника</p>	<p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому</p>

					и психологическому здоровью
Спортивные игры. Волейбол (11 ч)					
30.	Инструктаж техники безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Передачи мяча.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольными мячами; повторение техники приёма и передачи волейбольного мяча в тройках сверху двумя руками; повторение правил спортивной игры «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять приём и передачи волейбольного мяча в тройках сверху двумя руками; играть в спортивную игру «Волейбол».	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.	Развитие готовности и способности к самостоятельной творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.
31.	Передачи мяча сверху и снизу.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольными мячами; повторение техники приёма и передачи волейбольного мяча в	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять приём и передачи волейбольного мяча в тройках сверху двумя руками; играть в спортивную игру «Волейбол».	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные:	Развитие готовности и способности к самостоятельной творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и

		тройках сверху двумя руками; повторение правил спортивной игры «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.		слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.	способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.
32.	Передачи мяча на технику выполнения.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольными мячами; повторение техники приёма и передачи волейбольного мяча в тройках сверху двумя руками; повторение правил спортивной игры «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять приём и передачи волейбольного мяча в тройках сверху двумя руками; играть в спортивную игру «Волейбол».	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.	Развитие готовности и способности к самостоятельной творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.

33.	Нижняя и верхняя подачи мяча.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения верхней прямой подачи, нижней прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; подавать мяч различными способами; играть в спортивную игру «Волейбол».	<p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату.</p>	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей).
34.	Нижняя и верхняя подачи мяча.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; подавать мяч различными способами; играть в спортивную игру «Волейбол».	<p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга;</p>	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование

		задания; повторение техники выполнения верхней прямой подачи, нижней прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.		устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату.	нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей).
35.	Подачи мяча на технику выполнения.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения верхней подачи, нижней прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; подавать мяч различными способами; играть в спортивную игру «Волейбол».	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей).
36.	Нападающий	Формирование у учащихся	Научиться выполнять	Познавательные: понимать	Формирование

	удар.	<p>деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами: разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники выполнения прямого нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.</p>	<p>разминку с набивными мячами выполнять прямой нападающий удар и его разновидности; играть в спортивную игру «Волейбол».</p>	<p>учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату.</p>	<p>гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.</p>
37.	Нападающий удар.	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; повторение разновидностей нападающего удара; совершенствование техники прямого нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.</p>	<p>Научиться выполнять разминку с набивными мячами выполнять прямой нападающий удар и его разновидности; играть в спортивную игру «Волейбол».</p>	<p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.</p>

				деятельность по результату.	
38.	Нападающий удар на технику выполнения	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; повторение разновидностей нападающего удара; совершенствование техники прямого нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять разминку с набивными мячами выполнять прямой нападающий удар и его разновидности; играть в спортивную игру «Волейбол».	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
39.	Защитные действия. Учебная игра.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с волейбольными мячами, техники группового блокирования; совершенствование техники индивидуального блокирования; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; играть в спортивную игру «Волейбол».	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные:	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного

		домашнего задания.		видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату.	и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей).
--	--	--------------------	--	--	--

40.	Игра по правилам волейбола.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с волейбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений; проведение спортивной игры «Волейбол».	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять контрольные волейбольные упражнения; играть в спортивную игру «Волейбол»; подводить итоги контрольного урока.	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль; сохранять заданную цель.</p>	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.
-----	-----------------------------	--	--	--	--

Спортивные игры. Баскетбол (14 ч)

41.	Инструктаж техники безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание беговой разминки; совершенствование техники ведения мяча; разучивание различных вариантов передач	Научиться выполнять беговую разминку; правильно вести мяч; выполнять передачи одной рукой; выполнять бросок мяча в баскетбольную корзину; играть в спортивную игру «Баскетбол».	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя.</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую</p>	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной,
-----	---	---	---	---	---

	корзину.	мяча одной рукой; повторение техники бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.		информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действия по образцу и заданному правилу.	творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.
42.	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; повторение техники штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться подбирать упражнения для разминки с гантелями; выполнять ведение мяча; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в спортивную игру «Баскетбол».	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
43.	Ведение и бросок мяча в кольцо с двух шагов.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в	Научиться подбирать упражнения для разминки с гантелями; выполнять ведение мяча; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в спортивную игру	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и

		баскетбольную корзину; повторение техники штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания.	«Баскетбол».	отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
44.	Штрафной бросок	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; повторение техники штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять штрафные броски; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в подвижную игру со штрафными бросками; играть в спортивную игру «Баскетбол».	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
45.	Штрафной бросок на точность	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с малыми мячами; совершенствование	Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять штрафные броски; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в подвижную игру со	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование

		<p>техники бросков мяча в баскетбольную корзину; повторение техники штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>	<p>штрафными бросками; играть в спортивную игру «Баскетбол».</p>	<p>отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	<p>нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как к собственному, так и других людей).</p>
46.	Броски с точек	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; повторение техники штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>	<p>Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять броски с точек; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в подвижную игру со штрафными бросками; играть в спортивную игру «Баскетбол».</p>	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	<p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как к собственному, так и других людей).</p>
47.	Броски с точек	<p>Формирование у учащихся</p>	<p>Научиться выполнять</p>	<p>Познавательные: выполнять</p>	<p>Формирование навыков</p>

	на точность	способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; повторение техники штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания	разминку с малыми мячами; выполнять броски с точек; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в подвижную игру со штрафными бросками; играть в спортивную игру «Баскетбол».	учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как к собственному, так и других людей).
48.	Подвижная игра «Баскетбольные салки»	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с баскетбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; проведение спортивной игры «Баскетбол»	Научиться выполнять разминку с баскетбольными мячами; выполнять контрольные баскетбольные упражнения; играть в подвижную игру «Баскетбольные салки» и спортивную игру «Баскетбол»; подводить итоги контрольного урока	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: адекватно	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;

				принимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)
49.	Защитные действия. Учебная игра.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; разучивание техники накрывания броска; повторение техники перехвата, вырывания и выбивания мяча; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; накрывать и перехватывать мяч соперника, выбивать и вырывать мяч у соперника; играть в спортивную игру «Баскетбол».	Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как к собственному, так и других людей).
50.	Защитные действия. Учебная игра.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; накрывать и перехватывать мяч соперника, выбивать и вырывать мяч у соперника; играть в	Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и

		повторение разминки с набивными мячами; выполнение техники накрывания броска; совершенствование техники перехвата, вырывания и выбивания мяча; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	спортивную игру «Баскетбол».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как к собственному, так и других людей).
51.	Тактические действия в защите и нападении на технику выполнения.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с баскетбольными мячами в парах; применение тактических действий в баскетболе; совершенствование техники выполнения штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку в парах с баскетбольными мячами; выполнять штрафные броски; применять тактические действия в игре; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности

52.	Игра по правилам. Правила игры.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с баскетбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; проведение спортивной игры «Баскетбол»	Научиться выполнять разминку с баскетбольными мячами в парах; играть в защите и в нападении; выполнять броски в баскетбольную корзину; действовать в команде; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)
53.	Игра по правилам. Правила игры.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с баскетбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; проведение спортивной игры «Баскетбол»	Научиться выполнять разминку с баскетбольными мячами в парах; играть в защите и в нападении; выполнять броски в баскетбольную корзину; действовать в команде; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать</p>	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности

				<p>продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	<p>здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)</p>
54.	Игра по правилам баскетбола.	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с баскетбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; проведение спортивной игры «Баскетбол»</p>	<p>Научиться выполнять разминку с баскетбольными мячами; выполнять контрольные баскетбольные упражнения; играть в спортивную игру «Баскетбол»; подводить итоги контрольного урока</p>	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p>	<p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)</p>
Легкая атлетика (6ч)					
55.	Инструктаж техники безопасности на	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к</p>	<p>Научиться проводить разминку в движении; понимать технику</p>	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения;</p>	<p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и</p>

	уроках по легкой атлетике. Эстафетный бег.	структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки в движении; повторение техники эстафетного бега; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; проектирование способов выполнения домашнего задания	эстафетного бега; проходить легкоатлетическую полосу препятствий участвовать в эстафетах	делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)
56.	Бег 100м на результат	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; тестирование бега на 100 м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение беговых эстафет и кроссовой подготовки; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на средние дистанции; проходить тестирование бега на 100. м; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; проводить беговые эстафеты и кроссовую подготовку	Познавательные: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей

				как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	
57.	Метание гранаты на дальность	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки в движении; выполнение метания гранаты на дальность из различных положений, бега на длинные дистанции; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; метать гранату на дальность из различных положений; выполнять бег на длинные дистанции	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания; осознание своего места в поликультурном мире; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни
58.	Прыжок в длину с места на результат	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования прыжков в длину с места; проведение бросков малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с гимнастическими скакалками; проходить тестирование прыжков в длину с места; выполнять броски малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; готовности и способности к образованию и самообразованию

				<p>научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности</p>	
59.	<p>Равномерный бег. Развитие выносливости</p>	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного гладкого бега; проведение забега на длинные дистанции; оценка уровня развития выносливости; проведение спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>	<p>Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на длинные дистанции; оценивать уровень развития выносливости; проводить спортивные игры</p>	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	<p>Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании</p>

60.	Бег 2000 и 3000 м на результат	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного гладкого бега; проведение забега на 2000 и 3000 м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; оценка уровня развития выносливости; проведение спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на заданное расстояние; проходить тестирование бега на 2000 и 3000 м; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; оценивать уровень развития выносливости; проводить спортивные игры	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности</p>	Формирование гражданской позиции, активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
-----	--------------------------------	---	--	--	---

Спортивные игры. Футбол (2ч)

61.	Инструктаж техники безопасности на уроках по спортивным играм. Футбол. Игра по правилам.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; коллективное проведение эстафет и спортивной игры; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; выбирать с одноклассниками эстафеты и спортивные игры; действовать по правилам	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p>	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;
-----	--	--	---	---	---

				<p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	<p>формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)</p>
62.	<p>Игра по правилам. Правила игры.</p>	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; коллективное проведение эстафет и спортивной игры; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>	<p>Научиться проводить разминку в движении; выбирать с одноклассниками эстафеты и спортивные игры; действовать по правилам</p>	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	<p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)</p>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ
(надомное обучение: 10 класс – 8,5 часов)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Основы знаний о физической культуре. Виды спорта. История развития.	1ч.	Знать технику безопасности на уроках по легкой атлетике, гимнастике, кроссовой подготовке, спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол). Правила поведения на уроках.
2	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Основы знаний об анатомии, гигиене. Виды гимнастики. Упражнения на гибкость. История развития гимнастики. Российские гимнасты.	1ч.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
3	Инструктаж по Т.Б. на уроках по кроссовой подготовке. Влияние физической культуры на организм человека. Разновидности бега. Физические качества. Развитие физических качеств.	1ч.	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Знать правила спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол.
4	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Волейбол. Правила игры.	1ч.	Пересказывать тексты по истории развития легкой атлетики, гимнастики, волейбола, баскетбола, футбола, кроссовой подготовки.
5	Основные приемы игры. История развития волейбола в России. Разновидности волейбола. Судейство. Жесты судьи.	1ч.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
6	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Правила игры.	1ч.	Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.
7	Основные приемы игры. История развития баскетбола в России. Разновидности баскетбола. Судейство. Жесты судьи.	1ч.	Измерять показатели развития физических качеств.
8	Легкая атлетика. Спортивный инвентарь и его предназначение. История развития Олимпийских игр. Российские спортсмены.	1ч.	Измерять частоту (пальпаторно) сердечных сокращений. Организовывать и проводить спортивные и подвижные игры с

9	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Футбол. Правила игры. Судейство.	0,5ч.	элементами соревновательной деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой и соревновательной деятельности.
---	---	-------	---

11 класс – 8,5 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Основы знаний о физической культуре. Виды спорта. История развития.	1ч.	Знать технику безопасности на уроках по легкой атлетике, гимнастике, кроссовой подготовке, спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол). Правила поведения на уроках.
2	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Основы знаний об анатомии, гигиене. Виды гимнастики. Упражнения на гибкость. История развития гимнастики. Российские гимнасты.	1ч.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
3	Инструктаж по Т.Б. на уроках по кроссовой подготовке. Влияние физической культуры на организм человека. Разновидности бега. Физические качества. Развитие физических качеств.	1ч.	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Знать правила спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол.
4	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Волейбол. Правила игры.	1ч.	Пересказывать тексты по истории развития легкой атлетики, гимнастики, волейбола, баскетбола, футбола, кроссовой подготовки.
5	Основные приемы игры. История развития волейбола в России. Разновидности волейбола. Судейство. Жесты судьи.	1ч.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
6	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Правила игры.	1ч.	Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.
7	Основные приемы игры. История развития баскетбола в России. Разновидности баскетбола. Судейство. Жесты судьи.	1ч.	Измерять показатели развития физических качеств.
8	Легкая атлетика. Спортивный инвентарь и его предназначение. История развития Олимпийских игр. Российские спортсмены.	1ч.	Измерять частоту (пальпаторно) сердечных сокращений. Организовывать и проводить спортивные и подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
9	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Футбол. Правила игры. Судейство.	0,5ч.	Общаться и взаимодействовать в игровой и соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

10-11 класс - 204 часа

(для освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья)

№ п/п	Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения			32ч.	Выявлять различие в основных способах передвижения человека.
1.	Правовые основы физической культуры и спорта	Правовые основы физической культуры и спорта	2ч.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Различать упражнения по воздействию
2.	Понятие о физической культуре личности	Понятие о физической культуре личности	2ч.	
3.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	2ч.	
4.	Правила поведения, ТБ и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	Правила поведения, ТБ и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	2ч.	
5.	Основные формы и виды физических упражнений	Основные формы и виды физических упражнений	2ч.	
6.	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	2ч.	
7.	Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура	2ч.	
8.	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	2ч.	
9.	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	2ч.	

	деятельностью			на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
10.	Основы организации двигательного режима	Основы организации двигательного режима	2ч.	Характеризовать показатели физического развития.
11.	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	2ч.	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
12.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов	Понятие телосложения и характеристика его основных типов	2ч.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.
13.	Способы регулирования массы тела человека	Способы регулирования массы тела человека	2ч.	Измерять показатели развития физических качеств.
14.	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	2ч.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
15.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2ч.	Характеризовать показатели физической подготовки.
16.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	2ч.	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы			18ч.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
17.	Баскетбол	Баскетбол	2ч.	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
18.	Гандбол	Гандбол	2ч.	Пересказывать тексты по истории физической культуры.
19.	Волейбол	Волейбол	2ч.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
20.	Футбол	Футбол	2ч.	
21.	Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастика с элементами акробатики	2ч.	
22.	Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	2ч.	
23.	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	2ч.	
24.	Элементы единоборств	Элементы единоборств	2ч.	
25.	Плавание	Плавание	2ч.	
Раздел 3. самостоятельные занятия физическими упражнениями			18ч.	
26.	Как правильно тренироваться	Как правильно тренироваться	2ч.	
27.	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика	2ч.	

28.	Совершенствуйте координационные способности	Совершенствуйте координационные способности	2ч.	Измерять частоту (пальпаторно) сердечных сокращений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
29.	Ритмическая гимнастика для девушек	Ритмическая гимнастика для девушек	1ч.	
30.	Атлетическая гимнастика для юношей	Атлетическая гимнастика для юношей	1ч.	
31.	Роликовые коньки	Роликовые коньки	1ч.	
32.	Оздоровительный бег	Оздоровительный бег	2ч.	
33.	Дартс	Дартс	1ч.	
34.	Аэробика	Аэробика	2ч.	
35.	Туризм	Туризм	1ч.	
36.	Олимпийские игры современности	Олимпийские игры современности	2ч.	
37.	Твой личный результат	Твой личный результат	1ч.	

Приложение №1

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	16	4,9 и бол	4,5-4,7	4,4 и мен	5,7 и бол	5,1-5,4	5,0 и мен
			17	4,9 и бол	4,5-4,7	4,4 и мен	5,7 и бол	5,1-5,4	5,0 и мен
		Бег 100 м, сек	16	14,6 и бол	13,5-14,3	13,4 и мен	17,6 и бол	16,1-17,2	16,0 и мен
			17	14,6 и бол	13,5-14,3	13,4 и мен	17,6 и бол	16,1-17,2	16,0 и мен
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
			17	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
		Три кувырка вперед, сек	16	4,8	4,0	3,6	5,5	4,5	3,9
			17	4,7	4,2	3,5	5,0	4,4	3,8
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	195	210	230	160	170	185
			17	195	210	230	160	170	185
		Метание набивного мяча 1кг из положения стоя, см	16	900	1083	1262	860	970	1083
			17	1080	1200	1340	800	920	1040
4	Выносливость	Бег 2000м, мин	16	-	-	-	12.00	11.20	9.50
			17	-	-	-	12.00	11.20	9.50
		Бег 3000м, мин	16	15.00	14.30	12.40	-	-	-
			17	15.00	14.30	12.40	-	-	-
		Прыжки через скакалку, 1мин, кол-во раз	16	100	110	120	120	130	135
			17	105	115	125	125	135	140
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	8	10	15	10	12	20
			17	8	10	15	10	12	20
		Наклон	16	6	8	13	7	9	16

		вперед из положения стоя, см	17	6	8	13	7	9	16
6.	Силовые способности	Подтягивания из виса (Ю), из виса лежа (Д), кол-во раз	16	9	11	14	11	13	19
			17	9	11	14	11	13	19
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	27	31	42	9	11	16
			17	27	31	42	9	11	16

Критерии оценивания и успеваемости учащихся основной медицинской группы.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за trimestры, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Основные знания по физической культуре:

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками:

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся самостоятельно организует место занятий; подбирает средства и инвентарь, применяет их в конкретных условиях; контролирует ход выполнения, оценивает итоги</p>	<p>Учащийся в основном самостоятельно организует место занятий, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения заданий, оценивает итоги</p>	<p>Учащийся более половины видов самостоятельной деятельности выполняет с помощью учителя или не выполняет один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности, достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности, и, незначительном у приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: гимнастике с основами акробатики, спортивным играм, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

Критерии оценивания и итоговой аттестации учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», «Б».

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной **медицинской группе «А»**, допущенных или рекомендованных федеральными, или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

Обучающиеся **специальной медицинской группы «Б»** на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Тест по легкой атлетике для 10-11 класса

1) Правильный вариант при выполнении старта в беге на 100 метров?

а) высокий старт б) низкий старт в) оба варианта

2) Какая дистанция не относится к спринтерским дистанциям в беге?

а) 400 м б) 800 м в) 100 м

3) Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по...

а) пяткам б) носкам в) по ближнему к линии отталкивания следу

4) К видам легкой атлетики относятся...

а) метания, шорт-трек, гимнастика б) прыжки, бег, тяжелая атлетика в) метания, прыжки, бег

5) К вертикальным прыжкам не относятся...

а) тройной прыжок б) прыжки с шестом в) фосбери - флоп

6) Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?

а) нет б) да в) не все виды

7) Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?

а) силу б) гибкость в) скорость

8) Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для...

а) предупреждения травм б) улучшения спортивных достижений в) повторения техники выполнения упражнений

9) Длина марафонской дистанции?

а) 42,195 км б) 43,195 км в) 38,250 км

10) В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...

а) 10 м б) 15 м в) 20 м

11) Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть...

а) согнута в коленном суставе б) выпрямлена в коленном суставе в) поставлена на всю стопу

12) Все соревнования в легкой атлетике проводятся согласно...

а) положению б) своду правил в) хартии

13) Стайерские дистанции начинаются от...

а) 1000 м б) 2000 м в) 3000 м

14) Сколько попыток выполняют спортсмены на соревнованиях по прыжкам с шестом?

а) одну б) три в) пять

15) Мировой рекорд прыжков с шестом у женщин?

а) 5,06 м б) 5,08 м в) 6,01 м

16) В метаниях разрешается выполнять разбег по технике...

а) с трех шагов б) с пяти шагов в) любой вид разбега

17) Бег с препятствиями у женщин включает дистанцию...

а) 2000 м б) 3000 м в) 2000 м и 3000 м

18) Главная задача стартового разгона в беге на короткие дистанции — это...

а) сохранять скорость до финиша б) оторваться от соперников в) как можно быстрее набрать максимальную скорость бега

19) Соревнования по лёгкой атлетике проводятся...

а) в крытых манежах б) на открытых стадионах в) оба варианта

20) Для организации и непосредственного проведения соревнований назначается...

а) главная судейская коллегия б) организаторский штаб в) комитет проведения соревнований

Тест по гимнастике для 10-11 класса

1. Положение тела, при котором ноги максимально разведены:

- а) сед б) присед в) шпагат

2. Положение тела, когда вытянутые ноги, расположенные под прямым углом по отношению к туловищу:

- а) мах б) угол в) подъем

3. Определенный способ удерживания гимнаста на снаряде:

- а) вис б) упор в) хват

4. Положение, при котором плечи спортсмена находятся ниже точки хвата:

- а) упор б) хват в) вис

5. Размер гимнастического ковра для вольных упражнений:

- а) 14x14 б) 13x13 в) 12x12

6. Положение, при котором плечи спортсмена находятся выше точки опоры:

- а) вис б) упор в) хват

7. Выполнение упражнений вращательным движением в плечевых суставах:

- а) оборот б) выкрут в) перелет

8. Маятникообразное движение тела от одной крайней точки к другой:

- а) перемах б) мах в) размахивание

9. Переход из вися в упор или из более низкого упора в более высокий:

- а) выкрут б) вис в) подъем

10. Круговое движение над снарядом или его частью:

- а) выкрут б) круг в) оборот

11. Вольные упражнения, упр. на коне, упр. на кольцах, опорный прыжок, брусья, перекладина входят в программу:

- а) женщин б) мужчин

12. Выступление гимнасток на бревне длится по времени:

- а) 2 мин б) 1 мин в) 1 мин 30 сек

13. Конь фиксируется на высоте:

- а) 2м б) 1,05м в) 1,5м

14. Опорные прыжки, упр. на бревне, упр. на разновысоких брусьях, вольные упр. входят в программу:

- а) женщин б) мужчин

15. Прыжок со снаряда на пол различными способами в конце упражнения называется:

- а) подскок б) сальто в) соскок

16. Длина специальной дорожки для разбега перед опорным прыжком:

- а) 20м б) 25м в) 21м

17. Выступления гимнастов оцениваются в:

- а) 10 баллов б) 20 баллов в) 5 баллов

18. Международная федерация гимнастики:

- а) ФИЖ б) МФГ

19. Кольца закреплены на тросах на высоте:

- а) 2м б) 2,30м в) 2,55м

20. Высота амортизирующего мостика:

- а) 15см б) 20см в) 25см

Тест по кроссовой подготовке для 10-11 класса

1. Пульс в покое составляет:

- А) 100 – 120 ударов в минуту Б) 60 – 90 ударов в минуту В) 90 – 110 ударов в минуту

2. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

- А) вести здоровый образ жизни Б) читать подходящую литературу В) уважать старших

3. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

- А) режим дня Б) закаливание
В) занятие физкультурой Г) не соблюдение правил личной гигиены

4. Что такое осанка?

- А) это прямая спина Б) это привычная поза человека В) это заболевание позвоночника

5. Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?

- А) чистить их два раза в день Б) есть много сладкого
В) посещать кабинет зубного врача Г) отказаться от фруктов и овощей

6. Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?

- А) гибкость Б) быстроты В) выносливость Г) ловкость

7. С чего необходимо начинать закаливание?

- А) обливание холодной водой Б) обтирание
В) сон при открытой форточке Г) купание в холодной воде

8. Что необходимо делать при ушибе?

- А) положить холодный компресс Б) ничего не делать В) наложить тугую повязку

9. В каких продуктах содержатся белки?

- А) рыба Б) молоко В) хлеб Г) масло

10. Быстрота это –

- А) способность выполнять движения с большой амплитудой
Б) это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения
В) способность выполнять движения в кратчайший промежуток времени

11. Что такое сила?

- А) стремление к намеченной цели
Б) психофизиологическая способность человека к каким-либо действиям
В) векторная физическая величина, являющаяся мерой интенсивности воздействия на данное тело других тел, а также полей

12. Что такое ловкость?

- А) способность уворачиваться от мячей
Б) способность двигательным выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно, быстро, рационально, находчиво
В) статическое и динамическое равновесие

13. Что такое выносливость?

- А) способность организма противостоять утомлению
Б) способность долго бегать и только иногда переходить на шаг
В) физическая возможность организма направленная на выполнение неспецифического рода деятельности

14. Бег по пересеченной местности называется?

- А) марш-бросок; Б) кросс; В) конкур.

15. Что такое кроссовая подготовка?

- А) это подготовка спортсменов к длительным тренировочным и соревновательным нагрузкам
Б) это подготовка спортсменов к соревнованиям
В) это подготовка жителей к преодолению полосы препятствий

Тест по волейболу для 10-11 класса

1. Размеры волейбольной площадки?

а) 19х8м. б) 16х8м. в) 18х9м. г) 20х10м.

2. Высота мужской сетки?

а) 2,24м. б) 2,43м. в) 2,45м. г) 2,50м.

3. Вес волейбольного мяча?

а) 200-100гр. б) 240-250гр. в) 300гр. г) 260-280гр.

4. Сколько ударов может выполнить команда для направления мяча на сторону противника?

а) 2 б) 3 в) 4 г) 5

5. Состав одной команды на площадке?

а) 6 чел. б) 8 чел. в) 10 чел. г) 14 чел.

6. Высота женской сетки?

а) 2,20м. б) 2,24м. в) 2,30м. г) 2,43м.

7. В каком году были приняты первые правила волейбола?

а) 1895 г. б) 1900 г. в) 1947 г. г) 1964 г.

8. Основатель игры волейбола?

А) Джейм Нейсмит; б) Вильям Морган; в) Пьер де Кубертен

9. Решающая партия состоит при наборе очков?

а) 7 б) 8 в) 10 г) 15

10. Длина волейбольной сетки?

а) 9м. б) 9,5м. в) 10м. г) 12м.

11. Как называются игроки, стоящие ближе к сетке?

а) игроками задней линии; б) подающими;
в) разыгрывающими; г) нападающими

12. Ширина волейбольной сетки?

а) 1м. б) 2м. в) 80см. г) 1,20м.

13. Разрешается ли игрокам задней линии выполнять нападающий удар?

а) да б) нет в) только со своей зоны г) только с зоны нападения

14. Имеют ли право игроки задней линии блокировать?

А) имеют б) не имеют в) иногда г) да, после нападения

15. Родина волейбола?

А) Англия; б) США; в) Россия; г) Италия

16. Год рождения волейбола?

а) 1895; б) 1891; в) 1900; г) 1905

17. Год образования Международной федерации волейбола (ФИВБ)?

а) 1928; б) 1930; в) 1947

18. В каком году волейбол был включён в программу Олимпийских игр?

а) 1964; б) 1960; в) 1954

19. Как называется линия, которая делит волейбольную площадку на две равные части?

а) средняя; б) центральная; в) нейтральная; г) зонная

20. Окружность волейбольного мяча?

а) 50-60см. б) 65-67см. в) 70-80см. г) 45-60см.

21. Какие названия стойки игрока соответствуют?

а) высокая б) средняя в) низкая г) все

22. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году

23. "Бич-волей" - это:

а) Игровое действие б) Пляжный волейбол в) Поддача мяча г) Прием мяча

24. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

а) 8 сек б) 10 сек в) 5 сек г) 6 сек

25. Команда в волейболе состоит из игроков.

а) 14 б) 12 в) 10 г) 6

26. Правила игры в волейбол предусматривают замен в одной партии.

а) 9 б) 5 в) 6 г) 8

27. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить по 30 секунд.

а) 1 тайм-аут б) 2 тайм-аута в) 3 тайм-аута г) 4 тайм-аута

28. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе

а) Вашингтон. б) Лозанна. в) Женева г) Лондон

29. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

30. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается. б) Не допускается. в) Допускается с согласия команды соперника.

Тест по баскетболу для 10-11 класса

1. Родина Баскетбола?

- А) Англия Б) США В) Россия

2. Кто создал игру Баскетбол?

- А) Пьер де Кубертен Б) Джеймс Нейсмит В) Уильям Морган

3. В каком году появился баскетбол?

- А) 1895 г. Б) 1891 г. В) 1932 г.

4. Входит ли баскетбол в олимпийский вид спорта?

- А) Да Б) Нет

5. Размеры баскетбольной площадки?

- А) 9м.х18м. Б) 28м.х15м. В) 12м.х24м.

6. На какой высоте находится баскетбольное кольцо?

- А) 305 см. Б) 260 см. В) 300 см.

7. Сколько времени может владеть баскетбольная команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

- А) 34 секунды Б) 24 секунды В) 20 секунд

8. Сколько времени может владеть мячом баскетбольная команда на своей стороне площадки?

- А) 10 секунд Б) 8 секунд В) 24 секунды

9. Сколько времени дается игроку на выбрасывание мяча в баскетболе?

- А) 3 секунды Б) 5 секунд В) 10 секунд

10. Когда была создана Международная федерация баскетбола?

- а) 18 июня 1932 года б) 21 июня 1940 года в) 7 ноября 1917 года

11. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?

- а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине
б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
в) 1908 год, IV О.И., Лондон

12. Штаб квартира ФИБА находится в городе

- а) Женева б) Лондон в) Цюрих г) Париж

13. В 19.... году прошел конгресс ФИБА, на котором и были приняты самые первые международные правила баскетбола.

- а) 1933 году б) 1932 году в) 1930 году г) 1931 году

14. В баскетболе дают 3и очка за точный бросок с расстояния метров см и более.

- а) 6 метров 25 см б) 5 метров 90 см в) 6 метров 15 см г) 6 метров 05 см

15. Каждая баскетбольная команда имеет право на в каждой четверти

- а) на 1 тайм-аут б) на 4 тайм-аута в) на 3 тайм-аута г) на 2 тайм-аута

16. С года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди мужчин.

- а) С 1950 б) С 1955 в) С 1951 г) С 1952

17. С года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди женщин

- а) С 1957 б) С 1953 в) С 1958 г) С 1960

18. Вес мяча (г):

- а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

19. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.

- а) Белов С.; б) Морозов В.; в) Петров А.

20. Чемпион Европы по баскетболу в 2009 году среди мужских команд:

- а) Испания; б) Франция; в) Великобритания.

21. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- а) XVII О.И. – Рим, 1960 год б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год

22. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:

- а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

23. На штрафной бросок даётся:

- а) 6 секунд б) 5 секунд в) 4 секунды г) 8 секунд

24. Игроку в баскетболе разрешается делать только с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

- а) 2 шага б) 1 шаг в) 3 шага г) 4 шага

25. На атаку в баскетболе даётся:

- а) 22 секунды б) 24 секунд.. в) 30 секунды. г) 26 секунд

Тест по футболу для 10-11 класса

1. Какая страна является родиной футбола?

а) Германия; б) Россия; в) Англия; г) США

2. В каком году зародилась игра футбол?

а) 1863; б) 1869; в) 1947; г) 1900

3. Сколько человек должно находиться на поле одной команды во время игры?

а) 11; б) 6; в) 22; г) неограниченное количество

4. В футбол играют в:

а) шиповках; б) бутсах; в) кроссовках; г) кедах

5. К футболу относится термин:

а) фол; б) метание; в) фальстарт ; г) пенальти

6. В футболе гол считается забитым, если мяч:

а) коснулся линии ворот между стойками ; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот ; г) попал в перекладину

7. Продолжительность игры в футбол:

а) 90 минут; б) 45 минут; в) 10 минут; г) как решит судья

8. Сколько раз наши футболисты становились олимпийскими чемпионами?

а) 1 раз; б) 2 раза; в) 3 раза; г) ни разу

9. Какую аббревиатуру имеет международная футбольная ассоциация?

а) МОК; б) УЕФА; в) ФИБА; г) ФИФА

10. Назовите вратаря сборной СССР, который был признан лучшим футболистом Европы:

а) Игорь Акинфеев; б) Буффон; в) Лев Яшин; г) Вячеслав Малафеев

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

<p>Учебник, учебное пособие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - В.И. Лях «Физическая культура. 10-11 классы», Москва: Просвещение - В.И. Лях «Физическая культура. Учебник. 10-11 классы», ФГОС. Москва: Просвещение - В.И. Лях «Физическая культура. Учебник. 10 класс». Рабочая программа к УМК, ФГОС. Москва: Просвещение - В.И. Лях «Физическая культура. Учебник. 11 класс». Рабочая программа к УМК, ФГОС. Москва: Просвещение
<p>Дополнительная литература для учителя и обучающихся</p>	<p>Для учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», Москва: Просвещение - В.И. Лях «Тематическое планирование. Физическая культура 1-11 классы», Волгоград: Издательство «Учитель» - В.И. Лях, А.А. Зданевич «Рабочие программы. Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся». ФГОС, Москва: Просвещение <p>Для учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Г.И. Погадаев «Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. Вертикаль». ФГОС
<p>Спортивный инвентарь и спортивное оборудование</p>	<p>Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оборудование для прыжков в высоту, – оборудование для прыжков в длину, – мячи для метания на дальность, – эстафетные палочки для бега, – мячи набивные для силовых упражнений; <p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – мячи баскетбольные для игры в баскетбол, – мячи волейбольные для игры в волейбол, – мячи футбольные для игры в футбол, – баскетбольные щиты с кольцами, – футбольные ворота; <p>Гимнастика с основами акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> – маты гимнастические для акробатики, опорных прыжков, – гимнастические: козел, конь, подкидной мостик для опорных прыжков, – канат для лазания, – скакалки для прыжков, – гимнастические обручи, – гимнастические скамейки
<p>Перечень Интернет ресурсов и других электронных информационных источников</p>	<p>Интернет ресурсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> http://www.km.ru - мультипортал компании «Кирилл и Мефодий» http://www.vestnik.edu.ru - электронный журнал «Вестник образования» http://www.drofa.ru - издательский дом «Дрофа» http://www.profkniga.ru - издательский дом «Профкнига» http://www.1september.ru - издательский дом «1 сентября» http://www.sovsportizdat.ru - издательский дом «Советский спорт» http://lib.sportedu.ru - электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре http://lib.sportedu.ru/press/tpfk - научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» http://www.shkola-press.ru - журнал «Физическая культура в школе»

Электронные информационные источники:	<ul style="list-style-type: none">- диски с музыкой.- электронные журналы «Физическая культура в школе.- электронные журналы «Спорт в школе»- электронные журналы «Здоровье детей»
--	---

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 20__/20__ учебный год

(для очного обучения)

Ф.И.О. учителя: _____

Класс: 10

Предмет: Физическая культура

Программа: «Рабочая программа. Физическая культура.10 -11классы». Авторы В. И. Лях

Учебник: «Физическая культура. 10-11классы», В. И. Лях, Москва: Просвещение.

Количество часов: 68 часов (2 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы /зачеты		Практические работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		практика/теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	7/1		3		7		1. История развития легкой атлетики. Виды спорта. Профилактика травм. Правила соревнований.		
2.	Гимнастика	11./1		3		11		2. Основы знаний об анатомии, гигиене. История развития в России.		
3.	Кроссовая подготовка	17/1		2		17		3. Физические качества. Развитие физических качеств.		
4.	Спортивные игры	27 /3				27				
4.1	Волейбол	13/1		3		13		4. Волейбол. Правила. История развития волейбола в России. Основные приемы игры. Судейство. Жесты судей.		
4.2	Баскетбол	13/1		3		13		5. Баскетбол. Правила. История развития баскетбола в России. Основные приемы игры. Судейство. Жесты судей.		
5.	Лёгкая атлетика	6		3		6				
4.3	Футбол	1/1		1		1		6. Футбол. История развития. Правила. Основные приемы. Жесты судей.		
		62/6								
	Всего:	68				62				

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 20__/20__ учебный год

(для очного обучения)

Ф.И.О. учителя: _____

Класс: 11

Предмет: Физическая культура

Программа: «Рабочая программа. Физическая культура.10 -11классы». Авторы В. И. Лях

Учебник: «Физическая культура. 10-11классы», В. И. Лях, Москва: Просвещение.

Количество часов: 68 часов (2 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы /зачеты		Практические работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		практика/ теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	7/1		3		7		1. История развития легкой атлетики. Виды спорта. Профилактика травм. Правила соревнований.		
2.	Гимнастика	11/1		3		11		2. Основы знаний об анатомии, гигиене. История развития в России.		
3.	Кроссовая подготовка	11/1		2		11		3. Физические качества. Развитие физических качеств.		
4.	Спортивные игры	27/3				27				
4.1	Волейбол	11/1		3		11		4. Волейбол. Правила. История развития волейбола в России. Основные приемы игры. Судейство. Жесты судей.		
4.2	Баскетбол	14/1		3		14		5. Баскетбол. Правила. История развития баскетбола в России. Основные приемы игры. Судейство. Жесты судей.		
5.	Лёгкая атлетика	6		3		6				
4.3	Футбол	2/1		1		2		6. Футбол. История развития. Правила. Основные приемы. Жесты судей.		
		62/6								
	Всего:	68				62				

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 20__/20__ учебный год
(надомное обучение с педагогом)

Ф.И.О. учителя: _____

Класс: 10

Предмет: Физическая культура

Программа: «Рабочая программа. Физическая культура.10 -11классы». Авторы В. И. Лях

Учебник: «Физическая культура. 10-11классы», В. И. Лях, Москва: Просвещение.

Количество часов: 8,5 часов (0,25 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы /зачеты		Практические работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	1								
2.	Гимнастика	1								
3.	Кроссовая подготовка	1								
4.	Спортивные игры	4,5								
4.1	Волейбол	2								
4.2	Баскетбол	2								
5.	Лёгкая атлетика	1								
4.3	Футбол	0,5								
	Всего:	8,5ч								

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
на 20__/20__ учебный год

(надомное обучение с педагогом)

Ф.И.О. учителя: _____

Класс: 11

Предмет: Физическая культура

Программа: «Рабочая программа. Физическая культура.10 -11классы». Авторы В. И. Лях

Учебник: «Физическая культура. 10-11классы», В. И. Лях, Москва: Просвещение.

Количество часов: 8,5 часов (0,25 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы /зачеты		Практические работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	1								
2.	Гимнастика	1								
3.	Кроссовая подготовка	1								
4.	Спортивные игры	4,5								
4.1	Волейбол	2								
4.2	Баскетбол	2								
5.	Лёгкая атлетика	1								
4.3	Футбол	0,5								
	Всего:	8,5ч								

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя