

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Аллагинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО

протокол № 01 от «30» август 2016г.

Амонова (Амонова О.В.)

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УВР

Григорьева (Григорьева Т.Н.)

«30» август 2016г.

УТВЕРЖДЕНО:

директор школы

Иванова (Иванова Т.С.)

«01» сентябрь 2016г.

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2016 – 2017 учебный год

Предмет: **Физическая культура**

Класс: **10**

Учитель: **Васильев Евгений Николаевич**

Составлено в соответствии с программным требованием: Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы» (автор – В.И. Лях).

Аллага 2016г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной ступени входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорт, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329 –ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должно создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является 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. Изучение физической культуры на основной ступени направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной ступени направлен на решение следующих задач:

-содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) ;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования обучающихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизации и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдения дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективный трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоении готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это переход вербальных методов и форм передачи к готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культуры и спорта; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к известному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборства, лыжная подготовка, плавание). Углубляется знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры обучающиеся 5-9 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни. Овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения

занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержит богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебным материалом программы позволяет учителю содействовать развитию у обучающихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В 10 классе лыжная подготовка должно быть 15ч, по требованию погода не соответствует. Поэтому добавила «Якутские национальные прыжки» 6ч.

Курс «Физическая культура» в базовой часть изучается с 10 по 11 класс из расчета 3 ч. в неделю: в 10 классе - 105 ч, в 11 классе – 105 ч. Из них в процессе уроков – «Легкая атлетика» 32ч, «Спортивные игры» 30ч, «Гимнастика с элементами акробатики» 24ч, «Лыжная подготовка» 9ч, «Региональные компоненты якутские национальные прыжки» 7ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа в базовой части рассчитана на 204 ч. на 2 год обучения (по 3ч. в неделю).

## **1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

### **1. Базовая часть**

#### *1.1. Знания*

О физической культуре, как одном средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой деятельности, формирование основ здорового образа жизни; о культуре здоровья в семье; о двигательной активности; о спортивной тренировке и нетрадиционных системах физического воспитания; о способах психофизической регуляции; о национальных физических упражнениях и играх; о содержании понятий «физическое развитие», «Физическая подготовленность», «Физические качества», «Культура здоровья».

#### *1.2. Двигательные умения и навыки*

Циклические и ациклические локомоции: бег на 100м. из низкого старта с максимальной скоростью; бег в равномерном темпе до 20 мин; передвижения на лыжах; национальные прыжки кылыы, ыстанга, куобах; преодоление полосы препятствий, челночный бег 10x10м (юноши) и 6x10м (девушки).

Метание на дальность и меткость: метание различных по массе и форме снарядов в горизонтальную цель (2,5 x 2,5м) с 10-12 м (девушки) и 15 -25 м. (юноши) с места и с разбега.

Гимнастические и акробатические упражнения: комбинация из 5 элементов на брусках или на перекладинах (юноши), на бревне(девушки); опорный прыжок ноги врозь через коня высотой 115-125 см в длину (юноши); комбинация из отдельных элементов со скакалкой, обручем или мячом (девушки); акробатические комбинация из отдельных элементов со скакалкой, обручем или мячом (девушки) акробатические комбинация из пяти элементов, включающая в себя длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см, стойку на

руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинация из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); комплекс вольных упражнений.

Спортивные игры: демонстрировать и применять в игровых условиях основные технико- тактические действия одной из спортивных игр.

Планировать физическое самосовершенствование с целью достижения и необходимого уровня физической подготовленности, анализировать свое психофизическое состояние.

Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга, формирование здорового образа жизни; исправление недостатков физической подготовленности; самоконтроль и саморегуляция физических и психических состояний.

Анализировать свое физическое развитие на любом этапе жизнедеятельности; применять в жизни культуру здоровья.

## V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы. Срок сдачи норматива – сентябрь, вторичная сдача норматива – май.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км(мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км(мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-

9.	Плавание на 50м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.



## **2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### ***Личностные результаты:***

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального коллективного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себе основы гражданской идентичности,

сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

***Метапредметные результаты:***

- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективными способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владения основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***Предметные результаты:***

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладения системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленности (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических

качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

**Календарно – тематическое планирование 10 класс**

№ урока	Тема, содержание урока	Кол часов	Планируемые результаты			Дата		Д/З	Примечание
			Предметные	Личностные	Метапредметные	План	Факт		
1 четверть									
Легкая атлетика 18ч									
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Правильно выполнять технику старта и стартового разгона.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при				
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.					
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.	Формирование					

			Научиться: технике метания гранаты.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.				
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.						
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять технику старта и стартового разгона.						
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.						
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие						

	100 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		дистанции		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений,					
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание гранаты на дальность.							
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега							
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции							
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность.							

12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.				
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность.						
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность.						
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции						
16	Строевые упражнения. Медленный бег.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс						

	О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.		ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега						
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность.						
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.						
<b>Спортивные игры бч</b>									
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых				
20	Строевые упражнения. Медленный бег.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс						



	О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.		ОРУ; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча.	<p>понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной</p>				
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры.						
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры						
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.						
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Знать правила игры.						

	Эстафеты.				<p>терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,</p>				
--	-----------	--	--	--	---	--	--	--	--

					использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

**2 четверть**

**Гимнастика с элементами акробатики 24ч**

25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств,	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых				
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	доброжелательности и эмоционально-					

	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	<p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы</p>					
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;							
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; Лазать по канату без помощи ног.							
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на брусьях.							
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс							

	брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		ОРУ; выполнять упражнения на брусьях..		организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и				
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.						
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; Выполнять упражнения на брусьях.						
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;						
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание,	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;						

	пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).				причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.				
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; Лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на перекладине.						
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;						
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.						
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс						

	брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.						
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; Выполнять упражнения на бревне.						
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.						
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног;						
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять						

			Акробатические упражнения;						
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусках; Выполнять упражнения на перекладине.						
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на бревне						
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;						
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание,	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног;						



	пресс).								
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; Выполнять упражнения на бревне.						
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног;						

### 3 четверть

#### Лыжная подготовка 9ч

49	ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы	1	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением					
50	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;			Развитие самостоятельности и личной ответственности за				
51	Повороты на месте	1	Уметь: выполнять							

	и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.		повороты в движении, на месте; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.				
52	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании				
53	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.				
54	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход. 3 км.	1	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.				
55	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.км.	1	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и		Умение с				

			низкой стойке;						
56	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе		достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.				
57	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.				
<b>Региональные компоненты якутские национальные прыжки 7ч</b>									
58	Вводный. История якутского прыжка. Техника безопасности	1	Умения соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	Формирование представления о технике				
59	Техника выполнения якутских прыжков - Кылыы.	1	Формирование положительного отношения к учителю	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	Формирование представления о технике				

60	Техника выполнения якутских прыжков - Буур.(ыстанга)	1	Проявлять беспокойство по отношению к жизни и здоровью окружающих	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	Формирование представления о технике					
61	Техника выполнения якутских прыжков - Куобах.	1	Развивать волевое стремление к наивысшему результату	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	Формирование представления о технике					
62	Техника выполнения разбега	1	Проявлять качество быстроты и координации	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	Формирование представления о технике					
63	Правильно подобрать разбег	1	Развитие быстроты, скорости, реакции	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	Формирование представления о технике					
64	Контрольные прыжки	1	Повторение пройденного материала	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	Формирование представления о технике					
<b>Спортивные игры 14ч</b>										
65	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением					

66	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в				
67	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.					
68	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры						
69	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.						
73	Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс						

			ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.		соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно				
71	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры						
72	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.						
73	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.						
74	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.						

75	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.		выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.				
76	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.						
77	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.						
78	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.						

**4 четверть**

**Спортивные игры 10ч**

79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при				
80	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.					
81	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей,					
82	Строевые	1	Уметь:						



	упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.		самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.	ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с					
83	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.							
84	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.							
85	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Учебная игра.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.							
86	Строевые упражнения. О.Р.У.	1	Уметь: самостоятельно							

	на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.		выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.					
87	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.							
88	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры.							
Легкая атлетика 14ч										

89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и				
90	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность.						
91	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.						
92	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и					

93	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать					
94	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность.							
95	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.							
96	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность							
97	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие							

	стартовый разгон. Бег 100 м		дистанции с низкого старта.		<p>технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях</p>				
98	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность.						
99	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции						
100	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта						
101	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега;						
102	Строевые упражнения. О.Р.У.	1	Уметь: самостоятельно						

	на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).		выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность.		человека.					
--	--	--	--	--	-----------	--	--	--	--	--