****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно - достиженческой и прикладно - ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно­структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов в учебном плане МБОУ СОШ № 44, рекомендованных для изучения физической культуры 68 часов (2 часа в неделю). Третий час вынесен во внеурочную деятельность и реализуется за счет вариативных модулей.

**Одна из основных задач** – организация работы по овладению учащимися прочными и осознанными знаниями. **Программа построена** с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой **целостный документ**, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

**Цели и задачи.**

Изучение **предмета физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
* укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
* оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа состоит из трех разделов, посвященных соответственно начальной, основной и средней школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры (рассмотрены базовая и вариативная составляющие программного материала). Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1. **гражданского воспитания**:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих

гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

1. **патриотического воспитания**:

сформированность российской гражданской идентичности,

патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

1. **духовно-нравственного воспитания**:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

1. **эстетического воспитания**:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

1. **физического воспитания**:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

1. **трудового воспитания**:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

1. **экологического воспитания**:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

1. **ценности научного познания**:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

**Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 10 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения ***в 11 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**Содержание учебного предмета**

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел **«Гимнастика с основами акробатики»** включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел **«Легкая атлетика»** включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел «**Спортивные игры»** включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| **1.2** | Легкая атлетика | **22** |
| **1.3** | Гимнастика с элементами акробатики | **12** |
| **1.4** | Волейбол | **22** |
|  |  |  |
| **2.2** | Баскетбол | **12** |
|  | **Всего часов** | **68** |

Тематическое планирование

11 класс (юноши)

В.И.Лях, А. А. Зданевич 68 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | | | | Основные понятия | | УУД | | Контроль и учёт знаний | Дата проведения | | | | |
| План | | | | Факт |
|  | **Раздел - Лёгкая атлетика (12ч)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты. | Изучение нового материала | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(15-20 м.) и бег с ускорением. | | | | Правила поведения, техника безопасности на уроках.  Спринтерский бег, высокий старт | | -формулировать и учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  -использовать общие приёмы решения поставленных задач,  ставить вопросы, обращаться за помощью | | Текущий |  | | | |  |
| 2 | Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. | Комбинированный. | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. | | | | Спринтерский бег, высокий старт | | -использовать общие приёмы решения поставленных задач,  ставить вопросы, обращаться за помощью | |  |  | | | |  |
| 3 | Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м. | Учётный | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п.  **Бег 30 м- на результат**. | | | | Стартовый разгон | | -формулировать и удерживать учебную задачу.  - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение  -адекватная мотивация учебной деятельности | | «5» «4» «3»  4,6 4,8 5,1 |  | | | |  |
| 4 | Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. |  | Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Бег с ускорением.  Спортивные игры. | | | | Техника бега, ускорение. | | -формулировать и удерживать учебную задачу.  - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение  -адекватная мотивация учебной деятельности | |  |  | | | |  |
| 5 | Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. | Учётный | Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м.  Спортивные игры. **Бег 60 метров – на результат.** | | | | Техника бега, ускорение. | | -формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -ставить вопросы, обращаться за помощью; | | «5» «4» «3»  8,2 8,5 9,0 |  | | | |  |
| 6 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. | | | | Техника метания | | -формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -ставить вопросы, обращаться за помощью; | | Текущий |  | | | |  |
| 7 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | Комбинированный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. | | | | техника метания | | -формулировать учебную задачу.  -определять, где применяются действия с мячом  -адекватная мотивация учебной деятельности | | Текущий |  | | | |  |
| 8 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | Комбинированный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.  Спортивные игры. | | | | техника метания | | -формулировать учебную задачу.  -определять, где применяются действия с мячом  -адекватная мотивация учебной деятельности | | Текущий |  | | | |  |
| 9 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.  Прыжок в длину с разбега. | Учётный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. **Метание теннисного мяча - на результат.**  Прыжок в длину с разбега.  Спортивные игры. | | | | техника метания  Техника выполнения | | -формулировать учебную задачу.  -определять, где применяются действия с мячом  -адекватная мотивация учебной деятельности | | «5» «4» «3»  42 37 29 |  | | | |  |
| 10 | Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега. | Учётный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки.  **Прыжок в длину с разбега – на результат.**  Спортивные игры. | | | | Техника выполнения | | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | | «5» «4» «3»  440 420 390 |  | | | |  |
| 11 | Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места. | Учётный | Бег в среднем темпе.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. **Прыжки в длину с места – на результат**. | | | | техника прыжка | | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  рефлексию способов и | | «5» «4» «3» |  | | | |  |
| 12 | Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин.  Бег 150 м. | Учётный | Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. **Бег 150 м - учёт** | | | | Техника бега | | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | | «5» «4» «3»  20 23 27 |  | | | |  |
| **Спортивные игры.**  **Раздел – Волейбол 22ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | |  | | | Правила игры, технические приёмы | | |
| 13 | Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | Изучение нового материала | Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | | | | Правила игры, технические приёмы | | -адекватная мотивация учебной деятельности  осуществлять действие по образцу и заданному правилу  -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  . | | Текущий |  |  | | | |
| 14 | Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | Совершенствование | Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | | | | Правила игры, технические приёмы | | планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  . | | Текущий |  |  | | | |
| 15 | Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | Совершенствование | Передачи мяча в парах. Выполнение передач сверху над собой, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | | | | Правила игры, технические приёмы | | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | | Текущий |  |  | | | |
| 16 | Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | Комбинированный | Передача мяча в стену. Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | | | | Правила игры, технические приёмы | | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | | Текущий |  |  | | | |
| 17 | Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | Комбинированный | Передача мяча в стену. Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | | | | Правила игры, технические приёмы | | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | | Текущий |  |  | | | |
| 18 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра. | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Подача.  Учебная игра волейбол. | | | | Правила игры, технические приёмы | | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении– обращаться за помощью | | Текущий | . |  | | | |
| 19 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра. | Комбинированный | ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Подача (совершенствование техники).  Учебная игра волейбол. | | | | Технические приёмы. | | Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | | Текущий |  |  | | | |
| 20 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра. | Комбинированный | ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Подача (совершенствование техники).  Учебная игра волейбол. | | | | Технические приёмы. | | Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать | | Текущий |  |  | | | |
| 21 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями. | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача.  Учебная игра волейбол | | | | Технические приёмы. | | Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать | | Текущий |  |  | | | |
| 22 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями. | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача.  Учебная игра волейбол. | | | | Технические приёмы. | | - выполнять учебные действия в материализованной форме; - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | | Текущий |  |  | | | |
| 23 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями. | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача.  Учебная игра волейбол. | | | | Правила игры, технические приёмы. | | - выполнять учебные действия в материализованной форме; - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | | Текущий |  |  | | | |
| 24 | Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки. Учебная игра волейбол. | | | | Правила игры, технические приёмы. | | -формулировать и удерживать учебную задачу  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение | | Текущий |  |  | | | |
| 25 | Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки. Учебная игра волейбол. | | | | Правила игры, технические приёмы. | | -формулировать и удерживать учебную задачу  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение | | Текущий |  |  | | | |
| 26 | Учебная игра волейбол. | Комбинированный | Передачи сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача (совершенствование техники). Учебная игра. | | | | Правила игры, технические приёмы. | | -формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; | | Текущий |  |  | | | |
| 27 | Подача мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Передачи сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача (совершенствование техники). Учебная игра. | | | | Правила игры, технические приёмы. | | -формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; | | Текущий |  |  | | | |
| 28 | Подача мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. | | | | Правила игры, технические приёмы. | | Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | | Текущий |  |  | | | |
| 29 | Передача, подачи мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. | | | | Технические, тактические приёмы | | Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | | Текущий |  |  | | | |
| 30 | Передача, подачи мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения подачи. Учебная игра волейбол. | | | | Тактические действия | | -сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | | Текущий |  |  | | | |
| 31 | Учебная игра волейбол. | Комбинированный | Учебная игра в  волейбол. | | | | Правила игры, судейство. | | сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | | Текущий |  |  | | | |
| 32 | Передачи мяча у стены. Учебная игра. | Комбинированный | | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену. | | Правила игры | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками,  Осуществлять судейство игры | | Текущий |  |  | | | |  | | |
| 33 | Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра. | Комбинированный | | | Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | | Технические приёмы | | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки | | Текущий |  | |  | | |
| 34 | Передачи мяча, подачи. Учебная игра. | Комбинированный | | | Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Совершенствование техники. Учебная игра в волейбол. | |  | | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. | | Текущий |  | |  | | |
| **Раздел - Гимнастика 12 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | |  | | | Акробатика | | |
| 35 | Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Строевые упражнения.  Акробатика. | Учётный | | Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ.  Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. | | Кувырки, стойка, мост, перекат, соскок | | - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  - слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | Текущий | |  | |  | | | |
| 36 | Акробатика |  | | . Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. | | Кувырки, стойка, мост, перекат | | - использовать речь для регуляции своего действия  - применять правила и пользоваться инструкциями  - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие | | Текущий | |  | |  | | | |
| 37 | Акробатика | Комбинированный | | Строевые упражнения. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа. Стойка на голове. | | Кувырки, стойка, мост, перекат | | - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  - слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | Текущий | |  | |  | | | |
| 38 | Акробатика | Комбинированный | | Строевые упражнения. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа. Стойка на голове. Упражнения на гибкость. | | Акробатическая комбинация | | - формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | | Текущий | |  | |  | | | |
| 39 | Акробатика. Перекладина. | Комбинированный | | Строевые упражнения. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа. Стойка на голове. **Подтягивание: юноши - на высокой перекладине.** | | Акробатическая комбинация | | - формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | | Девочки:  «5» «4» «3»  12 10 5 | |  | |  | | | |
| 40 | Перекладина. Брусья. | Учётный | | Строевые упражнения. ОРУ. Подьем переворотом на перекладине. Подьем разгибом – сед ноги врозь , соскок махом назад. | | Вскок в упор присев | | - формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | | Текущий | |  | |  | | | |
| 41 | Перекладина. Брусья | Изучение нового материала | | Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом | | Способы регулирования физ нагрузок | | Использовать установленные правила в контроле способа решения  -ставить и формулировать проблему.  - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности | | Текущий | |  | |  | | | |
| 42 | Перекладина. Брусья. | Комбинированный | | Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. | | Правила соревнований | | Использовать установленные правила в контроле способа решения  -ставить и формулировать проблему.  - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности | | Текущий | |  | |  | | | |
| 43 | . Опорный прыжок. Канат. | Комбинированный | | . ОРУ. Прыжок через козла в длину способом «ноги врозь» высота до 125 см.  Лазанье по канату способом в «три приема». | | Название г/снарядов | | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат  -контролировать процесс и результат деятельности.  - определять общую цель и пути её достижения | | Текущий | |  | |  | | | |
| 44 | . Опорный прыжок. Канат. | Комбинированный | | ОРУ. Прыжок через коня в длину высота 110-120 см. способом «ноги врозь».  Лазанье по канату способом в «три приема».  **Прыжки на скакалке - на результат. ( 1 мин.)** | | Название г/снарядов | | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата  -контролировать процесс и результат деятельности.  - определять общую цель и пути её достижения | | «5» «4» «3»  75 70 60 | |  | |  | | | |
| 45 | Опорный прыжок. Канат. | Комбинированный | | **Прыжки на скакалке - на результат. (1 мин)**  Полоса препятствий | | Название г/снарядов | | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата  -контролировать процесс и результат деятельности.  - определять общую цель и пути её достижения | | «5» «4» «3»  135 120 100 | |  | |  | | | |
| 46 | . Полоса препятствий из освоенных элементов | Учётный | | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. | | Название г/снарядов | | -вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок  -контролировать процесс и результат деятельности  - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | | Текущий | |  | |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **Раздел - Спортивные игры (баскетбол) 12 час** | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | ТБ на уроках спортивных игр | | |
| 47 | Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча. | Изучение нового материала | | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. | | Терминология баскетбола | | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | | Текущий | |  | | |  | | |
| 48 | Ведение мяча. Передача мяча. Бросок мяча одной рукой. | Комбинированный | | Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Бросок мяча одной рукой. | | Терминология баскетбола | | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | | Текущий | |  | | |  | | |
| 49 | Ведение, передачи, перехват. Учебная игра. | Комбинированный | | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Стритбол 3х3 | | Терминология баскетбола | | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | | Текущий | |  | | |  | | |
| 50 | Ведение, передачи, бросок мяча. Учебная игра.. | Комбинированный | | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Стритбол 3х3. | | Правила игры . | | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | | Оценка техники стойки, передвижений | |  | | |  | | |
| 51 | Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра. | Комбинированный | | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Стритбол 3х3. | | Правила игры. | | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | | Текущий | |  | | |  | | |
| 52 | Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра. | Комбинированный | | Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от головы с места. Стритбол 3х3. | | Правила игры. | | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | | Оценка техники ведения мяча на месте | |  | | |  | | |
| 53 | Ведение. Передачи, бросок мяча. Учебная игра. | Изучение нового материала | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Стритбол 3х3. | | тактика игры | | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | | Текущий | |  | | |  | | |
| 54 | Ведение, броски мяча. Учебная игра. | Комбинированный | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Стритбол 3х3. | | тактика игры | | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | |  | | |  | | |
| 55 | Ведение, броски мяча. Учебная игра. | Комбинированный | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Стритбол 3х3. | | тактика игры | | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | |  | | |  | | |
| 56 | Ведение, броски мяча. Учебная игра. | Комбинированный | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Стритбол 3х3. | | тактика игры | | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | |  | | |  | | |
| 57 | Ведение, броски мяча. Учебная игра. | Комбинированный | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Стритбол 3х3. | | тактика игры Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | |  | | |  | | |
| 58 | Ведение, броски мяча. Учебная игра. | Комбинированный | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Стритбол 3х3. | | тактика игры Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | |  | | |  | | |
|  | **Раздел - Лёгкая атлетика (10ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | Правила поведения, техника безопасности на уроках.  Спринтерский бег, высокий старт | | |
| 60 | Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты. | Изучение нового материала | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(15-20 м.) и бег с ускорением. | | | | Спринтерский бег, высокий старт | | -формулировать и учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  -использовать общие приёмы решения поставленных задач,  ставить вопросы, обращаться за помощью | | Текущий |  | | | |  | | |
| 61 | Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. | Комбинированный. | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. | | | | Стартовый разгон | | -использовать общие приёмы решения поставленных задач,  ставить вопросы, обращаться за помощью | |  |  | | | |  | | |
| 62 | Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м. | Учётный | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п.  **Бег 30 м- на результат**. | | | | Техника бега, ускорение. | | -формулировать и удерживать учебную задачу.  - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение  -адекватная мотивация учебной деятельности | | «5» «4» «3»  4,6 4,8 5,1 |  | | | |  | | |
| 63 | Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. |  | Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Бег с ускорением.  Спортивные игры. | | | | Техника бега, ускорение. | | -формулировать и удерживать учебную задачу.  - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение  -адекватная мотивация учебной деятельности | |  |  | | | |  | | |
| 64 | Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. | Учётный | Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м.  Спортивные игры. **Бег 60 метров – на результат.** | | | | Техника метания | | -формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -ставить вопросы, обращаться за помощью; | | «5» «4» «3»  8,2 8,5 9,0 |  | | | |  | | |
| 65 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. | | | | техника метания | | -формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -ставить вопросы, обращаться за помощью; | | Текущий |  | | | |  | | |
| 66 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | Комбинированный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. | | | | техника метания | | -формулировать учебную задачу.  -определять, где применяются действия с мячом  -адекватная мотивация учебной деятельности | | Текущий |  | | | |  | | |
| 67 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | Комбинированный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.  Спортивные игры. | | | | техника метания  Техника выполнения | | -формулировать учебную задачу.  -определять, где применяются действия с мячом  -адекватная мотивация учебной деятельности | | Текущий |  | | | |  | | |
| 68 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.  Прыжок в длину с разбега. | Учётный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. **Метание теннисного мяча - на результат.**  Прыжок в длину с разбега.  Спортивные игры. | | | | Техника выполнения | | -формулировать учебную задачу.  -определять, где применяются действия с мячом  -адекватная мотивация учебной деятельности | | «5» «4» «3»  42 37 29 |  | | | |  | | |