

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края
Департамент образования администрации города Пермь

МАОУ СОШ № 61 г. Перми

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

Протокол №
от «28» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Костарева Е.А.
Приказ №
от «28» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ДЕВОЧКИ)

для 11 класса среднего общего образования

составитель МИКОВ В.,Д.
учитель

Пермь 2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса "Физическая культура" для 11 класса (девушки) разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования;
3. Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. -5-е изд.-Просвещение, 2018.-128 с.
4. Основной образовательной программы среднего общего образования образовательной организации.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Слагаемыми физической культуры являются : крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на :

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам ;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта ;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания , объединяющая урочные внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом , должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения .Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на :

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально -технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями;

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

-соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания, в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Количество часов в год:68

Количество часов в неделю:2

Содержание программы.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 11 класса.

№ п /п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) 11 класс
1	Базовая часть	56
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры(волейбол)	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13
1.4	Легкая атлетика	16
1.5	Кроссовая подготовка	12
2	Вариативная часть	12
2.1	Ритмическая гимнастика	12
	Итого	68

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки ,приемы закаливания ,способы саморегуляции и самоконтроля. Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений ,развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности :всесторонность развития личности; укрепление

здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно- массовое движения (на примере "Спорт для всех") , их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированный и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико- тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры ,легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры. В 11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений ,остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи ,ведение, броски и др.),защитных действий ,усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 11 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча),увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на тактику развития способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованным ранее усвоенных приемов и взаимодействий, в 11 классе продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Гимнастика с элементами акробатики. В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем, в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с девушками- более сложные упражнения с предметами: с булавами, скакалкой, обручем, мячом- и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Легкая атлетика. В 11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей.

С девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8-9 классах различных спортивных способов прыжков.

Планируемые результаты освоения содержания программы по физической культуре.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета "физическая культура" учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Объяснять:

-роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

-роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

-индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

-особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

-особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

-особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

-особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

-особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

-личной гигиены и закаливания организма;

-организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

-культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

-самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,4 с
	Бег 100 м	17,5 с
Силовые	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	170 см
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км	10 мин 00 с

двигательные умения, навыки и способности:

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием трехшажного варианта бросковых

шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 м х 2,5 м с 10-12 м (девушки); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 м х 1 м с 10 м (девушки);

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать ,как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Уровень физической подготовленности обучающихся 16 лет (девушки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	6 и ниже	13-15	18 и выше

Уровень физической подготовленности обучающихся 17 лет (девушки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий

1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	9,6 и ниже	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	160 и ниже	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	900 и ниже	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7 и ниже	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	6 и ниже	13-15	18

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легко- атлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения; поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.

Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя ,обучающихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

По окончании изучения курса "Физическая культура" в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты. Результаты освоения содержания предмета "Физическая культура" определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Результаты освоения программного материала по предмету "Физическая культура" в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа "общее- частное- конкретное", и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура". Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курение, употребление алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств(чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности, способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к семье и родителям, в том числе, в подготовке к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

-положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

-физическое, эмоционально- психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая(правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений(ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и нематериальные, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщённые способы решения задач, в том числе, осуществлять развёрнутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

-осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми(как внутри образовательной организации, так и за её пределами), подбирать партнёров для деловой коммуникации, исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

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

-развёрнуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных(устных и письменных) языковых средств;

Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» , в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса(умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирование и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение следующим качественным критериям: степень владения программным материалом, включающая теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, за умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1) Учебники и учебные пособия:

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс.-М.: Просвещение, 2019
2. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно -игровых заданий. Учебно-методическое пособие.- М.:»Высшая школа», 2011.
3. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным -М.: Глобус , 2008
4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2015.
5. Погодаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы.- М.: Дрофа, 2010.
6. В.С. Родиченко. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования.- М.: Советский спорт, 2014.

2) Учебно-информационные ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru :	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.ucheba.com/	Образовательный портал «Учёба»
http://www.uroki.net	Сайт « УРОКИ.НЕТ» (уроки для учителей)
http://www.courier.com.ru	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru	Электронный журнал «Вестник образования»
https://1сентября.рф/	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru/	Издательский дом «Советский спорт»
http://www.fio.ru/	Федерация Интернет образования
http://www.russiatourism.ru/	Федеральное агенство по туризму (Ростуризм)
http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической
http://www.teoriya.ru/ru	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической»
http://www.minsport.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.fizkulturavshkole.ru	Сайт «Физическая культура в школе»
http://www.schoolpress.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://federalbook.ru	Федеральный справочник «Спорт России»

3) Технические средства обучения и учебное оборудование:

-комплект оборудования для гимнастики;

- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для лёгкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для волейбола;
- комплект оборудования для аэробики.

Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности обучающихся	Требования к уровню подготовки обучающихся			Д/З
				предметные	метапред метные	личностные	
Раздел «Лёгкая атлетика»							
1	Спринтерс кий бег	Низкий старт, стартовый разгон до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец.беговые упр. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упр.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно сти, взаимопомощи и	Компл екс 1

						сопереживания	
2	Спринтерский бег	Низкий старт, стартовый разгон до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец.беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Физическая культура общества и человека.	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Раскрывать понятие физической культуры общества и человека.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1
3	Спринтерский бег	Низкий старт, стартовый разгон до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец.беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие физической культуры личности.	Демонстрировать технику низкого старта и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять передачу эстафетной палочки. Раскрывать понятие физической культуры личности.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники спринтерского бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1
4	Спринтер	Бег на результат 30 м.	Демонстрировать результат в	Выполнять	Характеризова	Активно	Комплекс

	кий бег	Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском и эстафетном беге.	беге на 30 м. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять правила эстафетного бега в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований в спринтерском и эстафетном беге.	технику спринтерского и эстафетного бега	ть явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	екс 1
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Метание мяча на дальность.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Спец. беговые упр. Метание мяча на дальность.	Осваивать технику прыжка «прогнувшись» и метания мяча на дальность. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания. Выполнять правила по прыжкам в длину и метания в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжка в длину способом «прогнувшись» и метания мяча на дальность.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Компл екс 1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Метание мяча на дальность	Прыжок в длину способом «прогнувшись» на результат. Спец. беговые упр. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Демонстрировать результат в прыжках в длину способом «прогнувшись». Осваивать технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания. Знать правила соревнований по прыжкам в длину в условиях	Выполнять технику прыжка в длину способом «прогнувшись» и метания мяча на дальность.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Компл екс 1

			соревновательной деятельности.		имеющегося опыта ;производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники прыжка в длину способом «прогнувшись» и метания мяча на дальность.		
7	Метание мяча.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Демонстрировать результат метания мяча с разбега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять метание гранаты на результат. Знать правила соревнований по прыжкам в длину и метаниям в условиях соревновательной деятельности.	Выполнять технику метания гранаты и челночного бега.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
8	Бег на средние	Бег на средние дистанции. ОРУ в движении. Челночный бег. Развитие	Осваивать технику бега на средние дистанции и челночного бега. Проявлять качества	Выполнять технику бега на средние	Планировать собственную деятельность,	Проявлять положительные качества и	Комплекс 1

	дистанции.	выносливости и ловкости. Тактика бега на средние дистанции.	выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать тактику бега на средние дистанции.	дистанции, челночного бега.	распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
9	Бег на средние дистанции.	Бег на средние дистанции. ОРУ в движении. Челночный бег. Развитие выносливости и ловкости. Тактика бега на средние дистанции.	Осваивать технику бега на средние дистанции и челночного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега на средние дистанции, челночного бега.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проводить самооценку бега на средние дистанции и челночного бега.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1
Раздел «Кроссовая подготовка»							
10	Бег по пересечённой	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец.	Демонстрировать технику бега по пересечённой местности и преодоления горизонтальных	Выполнять технику бега по пересечённой	Технически правильно выполнять	Оказывать бескорыстную помощь своим	Комплекс 1

	местности	беговые упр. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	препятствий. Демонстрировать умения в спортивной игре «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересечённой местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	местности с преодолением горизонтальных препятствий. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
11	Бег по пересечённой местности	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыганием. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости .	Осваивать технику бега по пересечённой местности и преодолевать вертикальный препятствия способом прыгание и технику спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересечённой местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересечённой местности с преодолением вертикальных препятствий способом «прыгание». Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, производить самооценку техники бега по пересечённой местности.	Проявлять положительные качества и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1
12	Бег по пересечённой местности	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыганием. ОРУ.	Осваивать технику бега по пересечённой местности и преодолевать вертикальный	Выполнять технику бега по пересечённой	Технически правильно выполнять	Проявлять дисциплинированность,	Комплекс 1

	местности	Спец. беговые упр. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости .	препятствия способом напрыгивания и технику спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересечённой местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	местности с преодолением вертикальных препятствий способом «напрыгивания» .Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
13	Бег по пересечённой местности	Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости . Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности (укрепление здоровья и содействие творческому долголетию).	Осваивать технику бега по пересечённой местности и преодоления вертикальных препятствий прыжком и технику спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересечённой местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности (укрепление здоровья и содействие творческому долголетию).	Выполнять технику бега по пересечённой местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком .Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку бега по пересечённой местности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1
14	Бег по пересечённой местности	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивная	Демонстрировать технику бега по пересечённой местности и преодоления вертикальных препятствий прыжком.	Выполнять технику бега по пересечённой местности с	Характеризовать явления (действия и поступки),	Проявлять положительные качества и управлять	Комплекс 1

	местности	игра «Лапта». Развитие выносливости .Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности(физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни).	Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересечённой местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности(физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни).	преодолением вертикальных препятствий прыжком .Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, производить оценку техники бега по пересечённой местности одноклассников.	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
15	Бег по пересечённой местности	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий . ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости и ловкости.	Демонстрировать технику бега по пересечённой местности . Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересечённой местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересечённой местности с преодолением вертикальных препятствий различным способом. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1

16	Бег по пересечённой местности	Бег 4 км по пересечённой местности без учёта времени. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра "Лапта". Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности(физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества).	Демонстрировать технику бега по пересечённой местности . Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересечённой местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности(физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества).	Выполнять технику бега по пересечённой местности. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить оценку техники бега по пересечённой местности одноклассников.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1
----	-------------------------------	--	---	--	--	---	------------

Раздел "Гимнастика"

17	Висы. Строевые упражнения.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Развитие силы и координации. Инструктаж по технике безопасности.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2
----	----------------------------	---	--	---	---	---	------------

18	Висы. Строевые упражнения.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с обручем. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Развитие силы и координации. Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Знать о современном олимпийском и физкультурно - массовом движениях.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, производить самооценку техники выполнения упражнений в висе.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2
19	Висы. Строевые упражнения.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручем. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Развитие силы и координации.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить оценку техники выполнения упражнений в	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2

					висе у одноклассников.		
20	Висы. Строевые упражнения.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с лентой. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие силы и координации. Формы организации и основные направления современного олимпийского и физкультурно-массового движения.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Знать формы организации и основные направления современного олимпийского и физкультурно-массового движения.	Выполнять комбинацию на разновысоких брусьях на высоком техническом уровне, выполнять подтягивание в висе.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку выполнения комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	Проявлять положительные качества и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2
21	Висы. Строевые упражнения.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с лентой. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге,	Демонстрировать технику упражнений в висе и подтягивания в висе на результат. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Выполнять комбинацию на разновысоких брусьях на высоком техническом уровне,	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Комплекс 2

		махом соскок. Развитие силы и координации.		выполнять подтягивание в висе.	выполнения.	целей.	
22	Висы. Строевые упражнения.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие силы и координации.	Демонстрировать технику упражнений в висе и подтягивания в висе на результат. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Выполнять комбинацию на скамейке на высоком техническом уровне, выполнять подтягивание в висе.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2
23	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре по восемь в движении. ОРУ в движении. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Развитие силы и координации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Знать спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения опорного прыжка.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить оценку техники опорного	Проявлять положительные качества и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2

					прыжка одноклассник ов.		
24	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре по восемь в движении. ОРУ в движении. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Развитие силы и координации.	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения опорного прыжка.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку техники опорного прыжка.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2
25	Акробатика.	Длинный кувырок. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов ОРУ. Упр. на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Знать спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2

		цели и задачи.		упражнений.			
26	Акробатика	Длинный кувырок. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов .Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Упр. на гимнастической скамейке. Развитие координационных и силовых способностей. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, основы содержания и формы организации.	Демонстрировать технику акробатических и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Знать основы содержания и формы организации спортивно-оздоровительных систем физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату в 3 приёма.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2
27	Акробатика	Длинный кувырок. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов ОРУ в движении. Упр. в равновесии. Лазанье по канату в 3 приёма. Полоса препятствий с использованием	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2

		гимнастического инвентаря. Развитие координационных и силовых способностей.		технического выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату в 3 приёма. Выполнять упражнения в равновесии.	деятельности		
28	Акробатика	Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. ОРУ с предметами. Упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений. Выполнять упражнения в равновесии.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении акробатических упражнений.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2
29	Акробатика	Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на	Демонстрировать технику акробатических упражнений при	Выполнять акробатические	Характеризовать явления	Проявлять положительные	Комплекс

	a	лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. ОРУ с предметами. Упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнении комбинации. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений. Выполнять упражнения в равновесии.	(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении акробатических упражнений.	качества и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	екс 2
Раздел "Спортивные игры"							
30	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Выполнять технику безопасности на уроках.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3

		технике безопасности.		игре в волейбол.			
31	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
32	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приёмов игры	Проявлять положительные качества и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3

					в волейбол.		
33	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приёмов игры в волейбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
34	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы формирования	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать основы формирования индивидуального здорового стиля жизни.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

		индивидуального здорового стиля жизни.					
35	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку одноклассников выполнения технических приёмов игры в волейбол.	Проявлять положительные качества и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
36	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Комплекс 3

		сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	учебной деятельности.	Применять технические приёмы при игре в волейбол.	исправления; производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приёмов игры в волейбол.	целей.	
37	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Компл екс 3
38	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Проявлять положительные качества и управлять эмоциями в различных (нестандартных)	Компл екс 3

		через 4 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	учебной деятельности.	Применять технические приёмы при игре в волейбол.	соревновательной деятельности	ситуациях и условиях.	
39	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приёмов игры в волейбол.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
40	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Комплекс 3

		через сетку. Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	игровые действия в условиях учебной деятельности.	уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.	их в игровой и соревновательной деятельности	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
41	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить оценку своих одноклассников при выполнении технических приёмов игры в волейбол.	Проявлять положительные качества и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
42	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых	Выполнять технические приёмы в	Технически правильно выполнять	Оказывать бескорыстную помощь своим	Комплекс 3

		мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.	двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
43	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Компл екс 3
44	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Компл екс 3

		через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	учебной деятельности.	Применять технические приёмы при игре в волейбол.	основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить оценку своих одноклассников при выполнении технических приёмов игры в волейбол.	целей.	
--	--	---	-----------------------	---	---	--------	--

Раздел «Ритмическая гимнастика»

45	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (марш, приставной шаг, «Виноградная лоза», V-шаг, «Открытый шаг»). Развитие выносливости и координационных способностей. Техника безопасности на занятиях аэробики.	Осваивать технику классической аэробики. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой. Выполнять технику безопасности при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку выполнения технических приёмов аэробики.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
----	----------	--	---	--	--	---	------------

46	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (Jumping jасг, подъём колена вверх, махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали; выпады вперед, в сторону, назад по диагонали). Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приёмов в аэробике.	Проявлять положительные качества и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
47	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (Jumping jасг, подъём колена вверх, махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали; выпады вперед, в сторону, назад по диагонали). Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
48	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической	Осваивать технику классической аэробики.	Выполнять базовые шаги и	Характеризовать явления	Активно включаться в	Комплекс 3

		аэробики (вариация танцевального шага мамбо; часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»; скрестный шаг с перемещением вперёд). Развитие выносливости и координационных способностей.	Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	екс 3
49	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (вариация танцевального шага мамбо; часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»; скрестный шаг с перемещением вперёд). Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
50	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (бег на месте с продвижением в различных направлениях; «Галоп»; «Пони»; Slide-скольжение; «Полька»). Развитие выносливости и координационных	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

		способностей.			знаний и имеющегося опыта.		
51	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (бег на месте с продвижением в различных направлениях; «Галоп»; «Пони»; Slide-скольжение; «Полька»). Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приёмов аэробики.	Проявлять положительные качества и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
52	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики («Твист»; прыжком смена положения ног (маятник); поворот вокруг опорной ноги; «Ту-степ»; «Чарльстон»). Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
53	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики («Твист»;	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику	Выполнять базовые шаги и основные	Планировать собственную деятельность,	Активно включаться в общение и	Комплекс 3

		прыжком смена положения ног (маятник); поворот вокруг опорной ноги; «Ту-степ»; «Чарльстон»). Развитие выносливости и координационных способностей.	выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	элементы аэробики на высоком техническом уровне.	распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
54	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики («Твист»; прыжком смена положения ног (маятник); поворот вокруг опорной ноги; «Ту-степ»; «Чарльстон»). Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
55	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики («Твист»; прыжком смена положения ног (маятник); поворот вокруг опорной ноги; «Ту-степ»; «Чарльстон»). Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3

					опыта.		
56	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (шаг правой вперёд, подскок на правой; прыжок ноги врозь-вместе; «Скип»). Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3

Раздел «Кроссовая подготовка»

57	Бег по пересечённой местности	Бег 19 мин по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по Т.Б.	Осваивать технику бега по пересечённой местности с преодолением горизонтальных препятствий и технику спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки.	Выполнять технику бега по пересечённой местности с преодолением горизонтальных препятствий. Выполнять технические приёмы спортивной игры «лапта».	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4
58	Бег по пересечённой местности	Бег 21 мин по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных	Осваивать технику бега по пересечённой местности с преодолением горизонтальных препятствий и технику	Выполнять технику бега по пересечённой местности с	Характеризовать явления (действия и поступки),	Проявлять положительные качества и управлять	Комплекс 4

		препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	преодолением горизонтальных препятствий. Выполнять технические приёмы спортивной игры «лапта».	давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта .Производить самооценку техники бега по пересечённой местности.	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
59	Бег по пересечённой местности	Бег 21 мин по пересечённой местности. Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега по пересечённой местности с преодолением вертикальных препятствий прыгиванием и технику спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересечённой местности с преодолением вертикальных препятствий. Выполнять технические приёмы спортивной игры «лапта».	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку техники бега по пересечённой местности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Компл екс 4
60	Бег по пересечённой	Бег 22 мин по пересечённой местности.	Осваивать технику бега по пересечённой местности с	Выполнять технику бега по	Технически правильно	Оказывать бескорыстную	Компл

	ой местности	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	преодолением вертикальных препятствий прыжком и технику спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	пересечённой местности с преодолением вертикальных препятствий. Выполнять технические приёмы спортивной игры «лапта».	выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	екс 4
б1	Бег по пересечённой местности	Бег 3 км. Развитие выносливости .ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивная игра «Лапта».	Демонстрировать технику бега по пересечённой местности и технику спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересечённой местности с преодолением вертикальных препятствий. Выполнять технические приёмы спортивной игры «лапта».	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта .Производить самооценку техники бега по пересечённой местности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Компл екс 4

Раздел «Лёгкая атлетика»

62	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег(передача эстафетной палочки). ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку техники спринтерского бега.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4
63	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег(круговая эстафета). ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта .Производить самооценку техники спринтерского бега.	Проявлять положительные качества и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4

64	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4
65	Спринтерский бег	Бег на результат 30 м. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать результат в беге на 30 м. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4
66	Прыжок в высоту. Метание мяча.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча на дальность с 3-4 шагов . ОРУ. Спец. беговые упр.	Осваивать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» и метания мяча на дальность с 3-4 шагов. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и технику метания мяча.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Проявлять положительные качества и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4

					опыта .Производить самооценку техники прыжка в высоту способом «перешагивание».		
67	Прыжок в высоту. Метание мяча.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча на дальность с 3-4 шагов . ОРУ. Спец. беговые упр.	Осваивать технику прыжка в высоту и технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений и метания мяча. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и технику метания мяча.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4
68	Прыжок в высоту. Метание мяча.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжка в высоту и технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений и метания мяча. Выполнять метание мяча на дальность.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и технику метания мяча.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и оценку одноклассников при	Проявлять положительные качества и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4

					выполнении техники метания мяча.		
--	--	--	--	--	--	--	--