
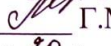




«Вечерняя (сменная) общеобразовательная
школа №6» Энгельсского муниципального района Саратовской области

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения учителей естественно-математического цикла Протокол № <u>3</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> . 2023г. Руководитель ШМО:  Л.А.Родичина	«Согласовано» Заместитель директора по УВР:  Г.М. Юнусова « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.	«Утверждаю» Директор школы:  Б.В.Федоров Приказ № <u>62-09</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г. 
---	--	---

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 12 класса МКОУ «В(С)ОШ №6»
Энгельсского муниципального района Саратовской области»,
реализующих ООП СОО в соответствии с ФГОС СОО,
утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ
от 29.12.14 г. № 1645.
(универсальный профиль, базовый уровень)
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Федоров Борис Владимирович,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее РПУП) на уровне среднего общего образования для обучения обучающихся осужденных 12 класса МКОУ «В(С)ОШ №6» Энгельсского района Саратовской области составлена на основе:

- 1) **Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);
- 2) **Рабочей программы среднего общего образования «Физическая культура»**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию ФГБНУ «Институт стратегии развития образования при Российской академии образования» Министерства просвещения Российской Федерации (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 29.09.22г. № 7/22);

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Реализация данной рабочей программы осуществляется на основе **учебно-методических комплексов** по физической культуре В. И. Ляха и ориентирован на учебник «Физическая культура 10-11классы: базовый уровень / В.И.Лях. – 7-е изд., перераб. И доп. – М.: "Просвещение" 2019. – 271 с.: ил.

Данная программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся осужденных. При составлении рабочей программы учитывается и тот факт, что все обучающиеся – осужденные по УК РФ и отбывают наказание в исправительной колонии строгого режима.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- ❖ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ❖ формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- ❖ развитие двигательной активности учащихся;
- ❖ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- ❖ повышение функциональных возможностей основных систем организма;

❖ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;

❖ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» по данной программе изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 3 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-12 классах составляет 210 часов: 10 класс – 2 часа в неделю, 11 класс – 2 часа в неделю, 12 класс – 2 часа в неделю.

В данной программе календарно – тематическое планирование и содержание указывается для 10 и 12 классов.

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся» и «Положения о порядке проведения промежуточной аттестации обучающихся».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общетеоретические и исторические сведения. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Основы организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Спортивные игры. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу(мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу), гандболу (мини – гандболу).Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Строевые упражнения, совершенствование: понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом) Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, сподскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.

Лёгкая атлетика. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Техника спринтерского бега: совершенствование: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: юноши 2000 - 3000 метров. Техника прыжка в длину: совершенствование: прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей. Техника метания гранаты: метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд – вверх.

Развитие выносливости: совершенствование: кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контруклона.

Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование: прыжки в длину с

места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах. Спринтерский бег. Совершенствование элементов эстафетного бега.

Элементы единоборств. Виды единоборств. Олимпийские виды спортивной борьбы. Правила техники безопасности при занятиях. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи. Составление комплекса самостоятельной разминки. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры: «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики». Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа.

Гандбол. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Виды спортивных игр. Правила техники безопасности при игре в гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры. Индивидуальная и коллективная тактика защиты. Совершенствование техники игры.

Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передвижения, «охотник», «обманный мяч». Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Удар по летящему мячу. Резаные удары. Удар серединой лба. Удар боковой частью лба. Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Удар серединой лба в прыжке. Удар головой с разбега. Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Остановка мяча подошвой. Остановка мяча стопой. Остановка мяча грудью. Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом.

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты:

В сфере отношения к себе:

формирование ответственного отношения обучающихся к себе, к своему здоровью, 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 обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни.

В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

русская идентичность, способность к осознанию русской 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, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок; ресоциализация осужденного, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов.

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 нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать.

В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства).

В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к 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;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, 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 и жизненных ситуациях;
- Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, 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 УУД:

- Умение искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый 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 УУД:

- Умение осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- Развернуто, 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.

Планируемые предметные результаты

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей); самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и др.);
- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 12 класс.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			§ учебника
		план 12 класс	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные	
Легкая атлетика (7 часов)								
1	Правила техники безопасности. Виды легкоатлетических упражнений и совершенствование их выполнения. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	06.09		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия,	§12, §22
2	Спринтерский бег. Совершенствование техники спринтерского бега	07.09		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости	оказывать посильную помощь и моральную поддержку одноклассникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			§22
3	Совершенствование техники Совершенствование техники	13.09		Старты из различных исходных положений.	выполнять технические	Развитие мотивов учебной деятельности и		§22

	спринтерского бега. Учет техники спринтерского бега			Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	самостоятельная установка стартовых колодок	
4	Изучение основ техники эстафетного бега. Совершенствование элементов эстафетного бега. Овладение техникой старта при приеме эстафетной палочки	14.09		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Увеличение длины дистанции до 100м	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	§22
5	Совершенствование элементов эстафетного бега. Отработка техники передачи эстафетной палочки.	20.09		Комплекс ОРУ. Эстафета с передачей палочки	выполнять важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	§22
6	Учёт техники эстафетного бега.	21.09		ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета. Игра, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,			§22
7	Эстафета с передачей палочки	27.09		СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Игра,	оказывать посильную помощь и моральную	проявлять положительные качества личности и управлять	анализировать и объективно оценивать результаты	§22

				эстафета 4x100 с передачей эстафетной палочки	поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, управлять эмоциями.	
Элементы единоборства (5 часов)								
8	Элементы единоборства. Правила техники безопасности. Приемы самообороны при падении на спину. Приемы борьбы лежа.	28.09		Переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой, Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу, Переворачивание с захватом шеи и ближней ноги. Учебная схватка	выполнять важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Сохранять сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	§24
9	Элементы единоборства. Приемы самообороны при падении на бок. Совершенствование приемов борьбы лежа.	04.10		Падение на бок и перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом, перекатом по спине из положения сидя	выполнять важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	§24
10	Элементы единоборства. Приемы самообороны при падении через партнера. Совершенствование приемов борьбы стоя.	05.10		Бросок рывком за пятку, Задняя подложка с захватом ноги снаружи, Защита от удара сверху. Защита от удара кулаком в голову Учебная схватка	выполнять важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	§24
11	Элементы единоборства. Совершенствование приемов	11.10		Бросок рывком за пятку, Задняя подложка с	выполнять важные двигательные	проявлять положительные качества личности и	Сохранять сдержанность, рассудительность;	§24

	борьбы стоя и лежа.			захватом ноги снаружи, Защита от удара сверху. Защита от удара кулаком в голову Переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой, Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу, Переворачивание с захватом шеи и ближней ноги. Учебная схватка	навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	
12	Единоборство. Учебная схватка.	12.10		ОРУ для развития силы и силовой выносливости, учебная схватка	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Сохранять сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	§24
Спортивные игры (10 часов)								
13	Формы и средства контроля за индивидуальной физической деятельностью. Виды спортивных игр. Правила техники безопасности при игре в гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	18.10		Инструктаж по гандболу. ОРУ с мячом. УРО в движении.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель.	§9 §18
14	Совершенствование ловли и передач мяча.	19.10		ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки. Элементы	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при в			§18

				игры.	выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			
15	Совершенствование техники ловли и передач мяча	25.10		ОРУ в движении. Передача мяча с последующим перемещением, передача мяча в движении в различных направлениях, передача мяча с преодолением помех	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			§18
16	Совершенствование техники ведения мяча.	26.10		ОРУ в движении. Ведение мяча с низким отскоком. . Многоскоки. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	§18

17	Совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча.	08.11		ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Бросок с места, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника, бросок мяча в прыжке, бросок в падении	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	§18
18	Совершенствование техники бросков мяча	09.11		ОРУ в движении. СУ для совершенствования техники бросков мяча. Специальные беговые упражнения.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	§18
19	Совершенствование техники защитных действий	15.11		Бег в равномерном темпе до 15 минут. Блокирование. Выбивание и отпор мяча. Отпор при броске мяча.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	§18

20	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры.	16.11		Бег «челнок»-5 минут. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в условиях пассивного и активного противодействия. Игра.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	§18
21	Индивидуальная и коллективная тактика защиты. Совершенствование техники игры.	22.11		СУ для развития скоростно – силовых способностей. Индивидуальные тактические действия защитника. Зонная защита. Коллективная тактика защиты. Командные защитные действия.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	§18
22	Гандбол. Учебно-тренировочная игра	23.11		СУ для развития выносливости. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Игра.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	§18
Гимнастика (9 часов)								
23	Техника безопасности по гимнастике. Совершенствование строевых упражнений	29.11		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий,	§21

24	Совершенствование строевых упражнений. Учет строевых упражнений.	30.11		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	отбирать способы их исправления,	§21
25	Разучивание и совершенствование висов и упоров. Подъем в упор силой. Вис согнувшись - вис прогнувшись сзади	06.12		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость. Подъем в упор силой. Вис согнувшись - вис прогнувшись сзади	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	§21
26	Разучивание и совершенствование висов и упоров. Подъем переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	07.12		ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	§21
27	Совершенствование техники висов и упоров. Подъем разгибом в сед ноги врозь. Стойка на плечах из седа	13.12		Подъем разгибом в сед ноги врозь. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад.	выполнять технические действия из базовых видов спорта,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её	§21

	ноги врозь. Соскок махом назад			Упражнения на брусьях.	применять их в игровой и соревновательной деятельности	и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	
28	Изучение, освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь	14.12		ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами. Опорные прыжки.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	§21
29	Контроль опорных прыжков.	20.12		ОРУ в движении. Упражнения на брусьях. Прыжки с коня.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность	§21
30	Зачет №1 по материалу первого	21.12		Специальные беговые	бережно обращаться	проявлять дисциплиниро	находить ошибки	

	полугодия			упражнения. Упражнения на гибкость. Контроль.	с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	ванность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обозначивать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	
31	Совершенствование опорных прыжков. Игра в гандбол	27.12		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			§21
Лыжная подготовка (10 часов)								
32	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	28.12		Техника безопасности по л/п., совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу.«Эстафета лыжника»	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь	§23

33	Совершенствование техники лыжных ходов. Распределение сил на дистанции.	10.01		Упражнения для развития скоростно – силовых способностей. Техника попеременного двухшажного хода.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			§23
34	Совершенствование техники лыжных ходов. Учет техники попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным	11.01		Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот. Техника попеременного двухшажного хода (учет), техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности спорных ситуаций.	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации	§23
35	Разучивание и закрепление техники сочетания попеременного двухшажного хода с попеременным четырехшажным	17.01		Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне	§23
36	Разучивание и закрепление техники ходов на лыжах.	18.01	Упражнения для овладения вращением и контрвращением тела «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	§23			

37	Лыжные гонки. Тактика лыжных гонок. Приемы борьбы с противником. Резкие ускорения. Отрыв от противника.	24.01		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			§23
38	Лыжные гонки.	25.01		На результат	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	содействовать сверстникам в достижении цели, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, проходить дистанцию 1 км.	§23
39	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	31.01		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.	§23
40	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	01.02		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		§23
41	Контроль по лыжной подготовке	07.02		Разминка по кругу. Упражнения на склоне,	оказывать посильную помощь			§23

				«эстафета лыжника».	и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения				
Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)									
42	Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности Совершенствование висов и упоров. Опорные прыжки.	08.02		Повторение правила техники безопасности при занятиях акробатикой. Опорные прыжки. Упражнения со скакалкой.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия	§21	
43	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см	14.02		Упражнения для мышц брюшного пресса. Кувырки.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		§21	
44	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	15.02		Упражнения для развития основных мышечных групп. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		§21	
45	Совершенствование акробатических упражнений. Поворот боком. Прыжки в глубину с высоты 150-180 см.	21.02		Упражнения для мышц брюшного пресса. Прыжки в глубину с высоты 150-180 см.				содействовать сверстникам в достижении цели, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель	§21
46	Совершенствование	22.02		Упражнения для развития	выполнять	проявлять положительные		Стремиться достижения	§21

	акробатических упражнений. Поворот боком. Прыжки в глубину с высоты 150-180 см. Комбинации из изученных приемов			основных мышечных групп. Элементы акробатики.	жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	цели, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель	
47	Акробатические упражнения. Комбинации из изученных приемов.	28.02	Упражнения для мышц брюшного пресса. Элементы акробатики.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений	§21	
48	Учет техники выполнения акробатических упражнений.	29.02	Упражнения для развития основных мышечных групп. Контроль.	Уметь самооценивать			§21	
Спортивные игры (9 часов)								
49	Техника безопасности при футболе. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	06.03		Совершенствование техники элементов футбола. Специальные упражнения.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, выполнять изученные элементы баскетбола	§20
50	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передвижения, «охотник», «обманный мяч».	07.03		Совершенствование техники элементов футбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			§20
51	Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Удар по летящему мячу.	13.03		Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных	находить отличительные особенности в			§20

	Резаные удары. Удар серединой лба. Удар боковой частью лба			площадках. Учебная игра.	выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			
52	Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Удар серединой лба в прыжке. Удар головой с разбега.	14.03		Совершенствование техники элементов футбола	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			§16
53	Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Остановка мяча подошвой. Остановка мяча стопой. Остановка мяча грудью.	20.03		Упражнения для развития координации движения. Остановка мяча. Мини – игра.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			§20
54	Совершенствование техники ведения мяча. Владение мячом. Учебная игра.	21.03		Техника перемещения и владения мячом. Финты, их применение, совершенствование выполнения финтов. Игра.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			§20
55	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом.	03.04		Упражнения для развития координационных способностей. Техника отбора мяча у противника.	технические действия из базовых видов спорта, применять их в	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель,	§20

					игровой и соревновательной деятельности		видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя	
56	Совершенствование тактики игры. Футбол. Учебная игра	04.04		Упражнения для совершенствования техники игры. Учебная игра.	технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя	§20
57	Футбол. Учебная игра. Контроль знаний.	10.04		Упражнения для совершенствования. Игра в футбол	технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя	§20
Легкая атлетика (9 часов)								
58	Легкая атлетика. Правила техники безопасности. Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	11.04		Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег	§22
59	Учет техники прыжка в длину с разбега	17.04		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Контроль прыжка в длину с разбега.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			§22

60	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	18.04		Упражнения для совершенствования. Игра в движении. Прыжки в высоту с разбега.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами			§22
61	Учет техники прыжка в высоту с разбега	24.04		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение. Контроль. Прыжки в высоту.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			§22
62	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	25.04		Упражнения для развития координационных способностей. Метание гранаты с разбега, с колена, лежа.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			§22
63	Учет техники метания на дальность	02.05		Упражнения для развития координационных способностей. Контроль. Метание различных снарядов на дальность с разбега.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			§22
64	Зачет №2 по материалу второго полугодия	08.05		Контроль развивающего характера	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации	§22

					безопасности к местам проведения	обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		
65	Планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и самоконтроль за их эффективностью.	15.05		Составление мини – проекта по ЗОЖ	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации	
66	Игра по выбору обучающихся. Подведение итогов курса.	16.05		Игра по выбору обучающихся.упражнения для совершенствования тактики выбранной игры	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации		