

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Протокол №10 от 03.06.2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №106 от 04.06.2024г
Директор ГБОУ школы 104
имени М.С.Харченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10-11 класс (юноши)
Срок реализации – 1 год**

Разработана учителем физической культуры
Никитин Яков Борисович

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка 10 классы.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.

Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных (скоростно – силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.

Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии.

Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего образования, утвержденными приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.21 №115

Настоящая: программа по предмету физическая культура составлена на основе

Рабочая программа по предмету на уровне среднего общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования (ФГОС СОО) Приказ № 413 от 17.05.2012, приказ № 732 от 12.08.2022 «О внесении изменений в ФГОС СОО», с учетом ФОП СОО приказ № 371 от 18.05.2023, на основе федеральной рабочей программы по предмету, а также с учётом федеральной рабочей программы воспитания

Научно-методическое обеспечение учебного процесса осуществляется по учебным пособиям.

Учебники:

В.И.Лях, А.А.Зданевич М: Просвещение

Н.Г. Озолин – легкая атлетика.

В. Ломай – бег, прыжки, метание.

Е.А.Малков – подружись с “королевой спорта”.

В.В. Осинцев – лыжная подготовка в школе.

Ю.В. Буйлин – мини-баскетбол в школе.

С. Башкин – уроки по баскетболу.

Г. Пинколстер – “Энциклопедия баскетбольных упражнений”.

А.Н. Мартыновский – “Спортивная гимнастика”.

Ю.В.Л. Голомазов – волейбол в школе.

Программа составлена с учетом условий работы школы, контингента учащихся, материально-технической базы. В старших классах более отчетливо, чем в среднем возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств и методов занятий. В этом возрасте идет интенсификация обучения по пути усиления тренировочной направленности уроков. Дифференцированный индивидуальный подход важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в физическом развитии. При организации занятий с юношами предусмотрены занятия при максимальных волевых и физических нагрузках.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету “Физическая культура”.

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу

и атлетической и оздоровительной гимнастики. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. Уроки гимнастики планируется проводить фронтальным способом (при проведении строевых, общеразвивающих и сложных акробатических упражнений), групповым способом, поточным способом (опорные прыжки), а так же , за счет увеличения уроков на 1 час, появилась возможность заниматься с детьми оздоровительной гимнастикой (профилактика исправления сколиоза и плоскостопия).

№№

п/п Вид программного материала Количество часов (уроков)

Класс

10 класс (юноши)

1. Базовая часть: 68

1.1 Основы знаний о физической культуре 2

1.2. Легкая атлетика 12

1.3. Кроссовая подготовка 12

1.4. Волейбол 8

1.5. Футбол 4

1.6 Гимнастика 6

1.7 Баскетбол 8

2. Вариативная часть: кросс-фит 8

2.1 Атлетическая гимнастика 8

3. Итого: 68

11 класс (юноши)		
1.	Базовая часть:	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	2
1.2.	Легкая атлетика	12
1.3.	Кроссовая подготовка	12
1.4.	Волейбол	8
1.5.	Футбол	4
1.6	Гимнастика	6
1.7	Баскетбол	8
2.	Вариативная часть: кросс-фит	8
2.1	Атлетическая гимнастика	8
3.	Итого:	68

Примечание: лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой, в соответствии с погодными условиями.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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 освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении 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 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 нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские 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 ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

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 партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья 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 освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные 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 учащихся.

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 (отклоняющегося) 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, терпимости и 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 позиций 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;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования 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 освоения физической культуры

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию 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 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 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.

Предусмотрены следующие *формы, способы и средства* оценки результатов обучения:

- ✓ составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- ✓ поиск и использование дополнительной информации;
- ✓ аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- ✓ овладение логическими действиями и умственными операциями:
 - установление причинно-следственных связей;
 - сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
- ✓ использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся должны проходить промежуточную аттестацию по четвертям.

Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения содержания учебного предмета учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснить:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания.

Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Приемы страховки и само страховки во время занятий.

Приемы массажа и самомассажа.

Занятия физической культуры 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.

Определять:

Уровни индивидуального физического развития.

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.

Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки, способности:

Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.

В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши).

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл.1)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.

Организации досуга и здорового образа жизни.

Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.

Критически оценивать собственные достижения

Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1–11-х классов” Москва. Просвещение 1996 г.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

Отметка “5”: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Отметка “1”: отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведется карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся (таблица № 1).

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях.

Актуальность программы.

Настоящая программа включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Третий

час направлен на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс.

Календарно-тематическое планирование 10класс (юноши)

№ Урока	Тема урока	. Элементы содержания.	Кол-во часов	Планируемый результат	Предметны е	Метапредметные УУД	Личностные	контроль	дата
1-2	Повторение Понятие о физической культуре Техника безопасности на уроках ФК.	Инструкция по охране труда на уроках по лёгкой атлетике .Раскрыть понятие о физической культуре личности .	2	Знать и понимать	Рассказывают ТБ	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: и спользовать общие приемы решения постав-ленных задач; определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сот-рудничество – ставить вопросы,	Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выход ы из спорных ситуаций	опрос	се нт

						обращаться за помощью			
3	Повторение Легкая атлетика	Бег 1000 м. без времени. Низкий старт. Финиширование. Спешаговые и дыхательные упр. Эстафета с передачей эст. палочки.	1	Овладеть и совершенствовать	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений .	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: и спользовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразования – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)		
4	Повторение Легкая атлетика	Развитие скоростных качеств. Челночный бег. ”.	1	развивать	Выполняют бег с максимальной скоростью	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		

						активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.			
5	Повторение Легкая атлетика	Попеременный бег с ходьбой 2000 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Учет бега 100 м	1	уметь	Выполняют бег с максимальной скоростью 100м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
6	Повторение Легкая атлетика	Бег 6 мин. спец. беговые упр. Низкий старт 40 м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Развитие выносливости	1	овладевать	Выполняют бег с максимальной скоростью.	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за	Смыслообразование– мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов		

						помощью.	и находить правильное решение		
7	Легкая атлетика	. Бег 15 мин. Челночный бег. ИОТ	1	совершенство вать	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений .	Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	опрос	
8	Легкая атлетика	Бег 6 мин. спец. беговые упр. Низкий старт 40 м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег	1	Уметь и развивать	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений .	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательн		

						задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	ости		
9	Легкая атлетика	Спецбеговые упр. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых упр. Прыжки в длину с места , с разбега .ОФП	1	уметь	Применяют прыжковые упражнения .	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогноз и-рование– предвосхищать результаты. П: общеучебные о ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно со здавать ход деятельности при решении проб лем. К: взаимодействие формулировать с обственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией ра зрешать конфликт ы на основе учета интересов и позиции всех участников	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуация х		

10	Легкая атлетика	Попеременный бег с ходьбой. Специальные беговые упражнения .ОФП	1	Развивать физ. качества	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений .	Р: <i>целесолагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> о сознано строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующе</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения		
11	Легкая атлетика	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1	Уметь и совершенствовать	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений .	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов		
12	Легкая атлетика	. Спецбеговые упр. Развитие выносливости. Учет :	1		Выбирают индивидуальный	Р: <i>целесолагание</i> формулировать и удерживать	<i>Смыслообразовани</i> е – адекватная	Учет результатов	

		бег 1000 м.			режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений .	учебную задачу; <i>планирование</i> – выбрать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> и спользовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическим и упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
13	Легкая атлетика	Попеременный бег с ходьбой. Спецбеговые упр.	1	совершенство вать	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующ</i>	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения		

						ие - задавать вопросы, формулировать свою позицию			
14	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП	1	Развивать физ. качества	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	<p>Р: <i>планирование:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>П: <i>общеучебные:</i> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	Самоопределение – готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения		
15	Футбол	Учебная игра. Совершенствование техники игры.	1	Мониторинг умений	Овладевают основными приемами игры в футбол.	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> -	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к	тесты	октябрь

					Соблюдают правила безопасности	использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
16	Футбол	. ОФП. Совершенствование тактики игры в футбол. Учебная игра футбол.	1		Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила безопасности	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> –	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию		

						задавать вопросы, проявлять активность			
17	Футбол	Учебная игра	1	Совершенство умений	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила безопасности	<p>Р: <i>целесолагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях</p>		
18	Футбол	Учебная игра	1		Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила безопасности	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.</p> <p>П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>самостоятельно</i></p>	<p><i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразова-</i> - <i>ние:</i> самооценка на основе критериев успешности учебной</p>		

						создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	деятельности		
19	Вариативная часть- Кросс-фит	История.Правила занятий.Техника исполнения Структура и содержание упражнений	1	Знать и понимать	Соблюдают правила безопасности.	Р: <i>целесолагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> и спользовать общие приемы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразова ние</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно- познавательная, внешняя)	опрос	но яб рь
20	Кросс-фит	Работа на снарядах	1	Овладевать упражнениям и	Соблюдают правила безопасности.	Р: <i>целесолагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		

						деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль			
21	Кросс-фит	Работа на снарядах	1		Соблюдают правила безопасности.	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Смыслообразова ние</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)		
22	Кросс-фит	Работа на снарядах	1						
23	Кросс-фит	Работа на снарядах	1		Соблюдают правила безопасности	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую	<i>Самоопределе ние</i> – осознание ответственности		

					и.	задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> о сознано строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующ</i> ие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	за общее благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения		
24	Кросс-фит	Работа на снарядах	1		Соблюдают правила безопасност и.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.		
25-26	Кросс-фит	Работа на снарядах.	2		Соблюдают правила безопасност и.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и нахо-	монито ринг	

						условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	дить выходы		
27	Баскетбол	Овладение командными действиями. Эстафета с элементами баскетбола.	1	Техника безопасности при занятиях	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	<i>Смыслообразова-ние</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	тесты	ноябрь
28	Баскетбол	Броски. Передачи. Передвижения	1		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		

					осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	цели. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание			
29-30	Баскетбол	Ведение, Дриблинг	2		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию		
31-32	Баскетбол	Броски в кольцо	2		Описывают	Р: прогнозировани	<i>Нравственно-</i>		

					технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>е</i> предвидеть возможность получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общее учебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы		
33-34	Баскетбол	Комбинации Учебная игра	2	Применять и уметь	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Мониторинг умений	
35-42	Атлетическая гимнастика	ОФП. Атлетическая гимнастика . Работа на тренажерах . ИОТ	8	Развитие и совершенствование физ. качеств	Соблюдают Т.Б	Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в измененной ситуации поставленных задач		декабрь

						строить сообщения в устной форме. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения			
43	Гимнастика	Акробатика .Опорный прыжок Лазание по канату	1	Развитие умений и навыков	Соблюдают Т.Б	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»		декабрь
44	Гимнастика	Акробатика. Опорный прыжок Перекладина	1		Соблюдают Т.Б Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»		

					способность и и особенност и, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	для партнера высказывания			
45	Гимнастика	Акробатика.Опорный прыжок Лазание по канату	1		Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенност и, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
46	Гимнастика .	Акробатика .Опорный прыжок Перекладина	1		Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		

					корректирую-щих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.			
47-48	Гимнастика.	Акробатика. Опорный прыжок Лазание по канату	2		Выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений, корректирую-щих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим	Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. - умение структурировать знания, К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Срез-учет результатов	

					учебной деятельности;				
49	Волейбол	Совершенствование техники подач мяча. Нижний прием с подачи.	1	Овладевать и уметь навыками лыжных ходов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	опрос	Январь
50	Волейбол	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра волейбол.	1		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		

						условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение			
51	Волейбол	Совершенствование техники нападающего удара .	1		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	тесты	

						адекватно оценивать собственное поведение.			
52	Волейбол	Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальное и групповое блокирование.	1		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
53	Волейбол	Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальное и групповое блокирование.	1		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.		

					самостоятельно.	-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.			
54	Волейбол	Учет: верхняя прямая подача на нижний прием. Учебная игра волейбол .	1		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию		

						деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих			
55-56	Волейбол	Учет: верхняя прямая подача на нижний прием. Учебная игра волейбол .	2		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятел ьно.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразова ние– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.		
57-60	.Кроссовая подготовка.	”.Развитие выносливости.Бег интервальный на разные дистанции.Преодоле ние полосы	4	Овладеть и совершенств овать умения	Соблюдают Т.Б	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не		ап ре ль

		препятствий.ОФП				соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
61	Кроссовая подготовка	Попеременный бег.Прыжки в длину с места.ОФП	1		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		май

						взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.			
62	Кроссовая подготовка	Попеременный бег с ходьбой. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Учет бега 100 м	1		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Срез-учет результата	
63	Кроссовая подготовка	Попеременный бег с ходьбой. Спецбеговые упр.	1		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее выполнения; умение определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- умение оценивать личную ответственность при выполнении учебной задачи; К.- умение с достаточной полнотой и точностью излагать свое мнение, аргументировать свою точку зрения и оценку событий; У.- умение вести диалог с партнерами, слушать собеседника, выполнять совместно планируемые учебные задачи; Ч.- умение контролировать свои действия, планировать деятельность, осуществлять самоконтроль, самооценку; М.- умение работать в парах, группах, коллективе	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		май

					анных на разви-тие основных физических качеств,	задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.- осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих	находить выходы из спорных ситуаций		
64	Кроссовая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Совершенствование техники метания гранаты. Учет: метание гранаты на дальность с разбега.	1		Расширени е двигательн ого опыта за счет упражнени й, ориентиров анных на разви-тие основных физических качеств,	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.- осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Срез-учет рез-та	

						дение и поведение окружающих			
65	Кроссовая подготовка	Спецбеговые упр. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых упр. Прыжки в длину с места, с разбега Учет: подтягивание.	1		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Срез-учет рез-та	
66	Кроссовая подготовка	Бег 15 мин. Челночный бег.ОФП	1		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		

						понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение			
67	Кроссовая подготовка	Спецбеговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. ИОТ. Учет: прыжки в длину с разбега.	1		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Срез-учет рез-та	
68	Кроссовая подготовка	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и	1	Совершенствование физ. качеств	Расширение двигательного опыта за	Р.-определять наиболее эффективные	Развитие самостоятельности и личной	Контр. работа	май

		вертикальных препятствий. Развитие выносливости.ОФП			счет упражнений , ориентированных на развитие основных физических качеств,	способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
--	--	---	--	--	--	---	---	--	--