МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Многопрофильный лицей

Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения

высшего образования

«Забайкальский государственный университет»

(многопрофильный лицей ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  рук. МО \_\_\_\_\_ И.А. Андреевская  Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ 2022г. | Согласовано  ЗД НМР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.К. Толстихина «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. | Утверждаю  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Пустовит  Приказ № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(**наименование дисциплины**)**

**10 «А», 10 «Б» класс (юноши, девушки)**

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования по физической культуре (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г., №413).

Программа обеспечена УМК по физической культуре (авторы В.И. Лях,

А.А. Зданевич).

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Составил:

учитель физической культуры С.А. Срулевич

Д.В. Срулевич

Чита

2022

1. **Пояснительная записка**

*Изучение физической культуры в 10 классе направлено на достижение следующих целей:* формирование физической культуры личности обучающегося посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей и спортивно-рекреационной направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки о физической культуре. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

*Для достижения перечисленных целей необходимо решение следующих задач:*

1. содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных(скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На основании требований ФГОС в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальный в настоящее время системно-деятельностный подход, которые обеспечивает формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию; активную учебно-познавательную деятельность обучающихся; построение образовательного процесса с учётом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю в соответствии с учебным планом.

В течение года возможна корректировка в силу объективных и субъективных причин.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

***В соответствии с ФГОС выделяют три группы результатов освоения образовательной программы: личностные, метапредметные и предметные.***

*Изучение физической культуры в 10 классе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:*

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**В области нравственной культуры:**

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

**В области коммуникативной культуры:**

* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**В области физической культуры:**

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

***2) метапредметные,*** включающие освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные и коммуникативные).

**В области познавательной культуры:**

* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

**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;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

**В области эстетической культуры:**

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* 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 её до собеседника.

**В области физической культуры:**

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

***Предметные результаты***

**В области познавательной культуры:**

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки,

показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**В области коммуникативной культуры:**

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

**В области физической культуры:**

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**3. Содержание учебного предмета.**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура человека. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий УГГ. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей ФК.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.Гимнастика с основами акробатики.Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Лазанье по канату и гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Упражнения в висах и упорах. Упражнения и комбинации в равновесии. Упражнения на гимнастической перекладине. Легкая атлетика.Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, в высоту с разбега. Метание малого мяча. Длительный бег на выносливость.Спортивные игры.Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Подвижные игры. Игры по правилам.Упражнения общеразвивающей направленности.Общефизическая подготовка. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации.

**4. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата проведения | | **Планируемые результаты (в соответствии ФГОС)** | | | Дом.  задание |
| План | Факт | **Предметные** | **Метапредметные** УУД | **Личностные** |
| Легкая атлетика 12ч | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по охране труда и Т. Б. на уроках лёгкой атлетики | 10/09 | 10/09 | * знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности * раскрывать понятие «режим дня»   составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта * Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления   -Развивать мышление, воображение, речь | - Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания   * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей   * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык   -Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и духовным ценностям | Составлять и выполнять комплекс УГГ |
| 2 | Развитие выносливости. Равномерный бег 2000 м. Метание мяча с 4-5 шагов | 10/09 | 10/09 | * демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений * -знать как проводится тестирование бега на 3000м   умение распределять силы по всей дистанции | Составлять и выполнять комплекс УГГ |
| 3 | ОФП-подтягивание, вис (сек), прыжок ч\з скакалку | 10/09 | 10/09 | -демонстрировать исполнения упражнений по ОФП  -знать как проводится тестирование ОФП | Выполнять комплекс УУГ |
| 4 | Развитие выносливости. Равномерный бег 2500 м. | 17/09 | 17/09 | -выбирать индивидуальный режим нагрузки  -контролировать нагрузку по ЧСС | Выполнять комплекс УУГ |
| 5 | Метание гранаты 700гр. Прыжок с места. | 17/09 | 17/09 | Демонстрировать технику метания гранаты | Планировать собственную и познавательную учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения   * Характеризован, явление(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления   Развивать мышление, воображение, речь | Прыжки через скакалку |
| 6 | Броски набивного мяча из различных положений | 17/09 | 17/09 | Осваивать упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силовых качеств |
| 7 | Развитие выносливости. Равномерный бег 2500 м. | 24/09 | 24/09 | -выбирать индивидуальный режим нагрузки  -контролировать нагрузку по ЧСС |  |
| 8 | ОФП -Пресс за 1 мин. Прыжок ч\з скакалку | 24/09 | 24/09 |  | Прыжки через скакалку |
| 9 | Метание в горизонтальную цель | 24/09 | 24/09 | Демонстрировать технику метания гранаты | Поднимание туловища и ИП лежа на спине |
| 10 | Бег 3000 (мин)-зачет | 01/10 | 01/10 | -овладеть бегом на длинные дистанции по пересеченной местности  - контролировать нагрузку по ЧСС  проводится тестирование бега на 2000м  умение распределять силы по всей дистанции | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности,   взаимопомощи, сопереживания. Проявлять .положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Поднимание туловища и ИП лежа на спине |
| 11 | Броски набивного мяча из различных положений | 01/10 | 01/10 | Осваивать упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силовых качеств | Планировать собственную и познавательную учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения   * Характеризован, явление(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления   Развивать мышление, воображение, речь | * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей | Упражнение «планка» на согнутых руках |
| 12 | Преодоление полосы препятствий | 01/10 | 01/10 | * бегать с ходу * знать как правильно преодолевать полосу препятствий   -выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения   -Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения,   доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания  -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями | Упражнение «планка» на согнутых руках  Поднимание туловища и ИП лежа на спине |
| Кроссовая подготовка 12ч | | | | | | | |
| 13 | Развитие выносливости  Бег 2000м | 08/10 | 08/10 | -выполнять технику бега на длинные дистанции  - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС | * Планировать собственную   познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения   * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления   Развивать мышление, воображение, речь | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания * Проявлять   положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях   * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей, Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык, Формировать безопасный ЗОЖ. бережное отношение к материальным и | Упражнение «планка» на согнутых руках |
| 14 | Развитие выносливости  Бег 3000м | 08/10 | 08/10 |
| 15 | Преодоление горизонтальных препятствий | 08/10 | 08/10 | * бегать с ходу * знать правила соревнований по бегу   выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС | * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления   Развивать мышление, воображение, речь | * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей, Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык, Формировать безопасный ЗОЖ. бережное отношение к материальным и | Пресс 1мин. |
| 16 | Развитие выносливости  Бег по пересеченной местности | 15/10 | 15/10 | * демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений -знать как проводится тестирование бега на 2000м   умение распределять силы по всей дистанции | * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления   Развивать мышление воображение, речь | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности,   взаимопомощи, сопереживания. Проявлять .положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Пресс 1 мин |
| 17 | Развитие выносливости  Специально беговые упражнения | 15/10 | 15/10 |
| 18 | Равномерный бег 3500м | 15/10 | 15/10 |
| 19 | Распределение сил по дистанции | 22/10 | 22/10 |
| 20 | Равномерный бег 4000м  Развитие выносливости | 22/10 | 22/10 |
| 21 | Бег с преодолением препятствий | 22/10 | 22/10 | * бегать с ходу * знать как правильно преодолевать полосу препятствий   выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения   Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения,   доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания   * Проявлять   положительные качества личности и управлять своими эмоциями | Упражнение «из упора присев в упор лежа» |
| 22 | Бег с преодолением препятствий | 29/10 | 29/10 |
| 23 | Полоса препятствий | 29/10 | 29/10 |
| 24 | Полоса препятствий | 29/10 | 29/10 |
| Спортивные игры. Футбол 9ч | | | | | | | |
| 25 | Инструктаж по охране труда и Т. Б. на занятиях футболом | 12/11 | 12/11 | -Демонстрировать технику перемещений футболистов  -знать правила соревнований по футболу | Развивать мышление, воображение, речь | * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык   Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и духовным ценностям | Упражнение «из упора присев в упор лежа» |
| 26 | Стойки, перемещения футболиста. Эстафеты | 12/11 | 12/11 |
| 27 | Взаимодействие игроков в нападении, удары по воротам | 12/11 | 12/11 | -знать технику выполнения ударов по воротам | Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Жесты судей |
| 28 | Развитие скоростной выносливости: беговые упражнения с ускорениями и препятствиями | 19/11 | 19/11 | -знать упражнения, направленные на развитие скоростной выносливости | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения   Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта |  | Жесты судей |
| 29 | Взаимодействие игроков в нападении, удары по воротам | 19/11 | 19/11 | знать технику выполнения ударов по воротам | Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Приседания на одной ноге |
| 30 | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы | 19/11 | 19/11 | -знать технику удара по мячу различными частями стопы | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления   Развивать мышление воображение, речь | * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык   Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Прыжки согнув ноги к груди |
| 31 | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы | 26/11 | 26/11 |
| 32 | Ведение и отбор мяча. Остановки мяча грудью. Мини-футбол | 26/11 | 26/11 |  |
| 33 | Обманные движения уходом, остановкой ударом по мячу | 26/11 | 26/11 |  |
| Спортивные игры. Баскетбол 12 ч | | | | | | | |
| 34 | Инструктаж по охране труда и ТБ на уроках баскетбола | 03/12 | 03/12 | -выполнять основные технические приемы в баскетболе -выполнять правила игры в мини-баскетбол  -знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - знать историю развития баскетбола | Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения  Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных задании, подбирать способы их исправления | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных | Правила игры мини-баскетбола |
| 35 | Передвижения, стойки, остановки, повороты игрока | 03/12 | 03/12 |
| 36 | Передачи мяча различными способами: в движении, в парах в тройках | 03/12 | 03/12 | уметь демонстрировать технику передвижения и остановки -выполнять основные технические приемы в баскетболе -выполнять привила игры в мини-баскетбол  -выполнять правила ТБ при игре в б/б | Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения | * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык   Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и духовным ценностям | Правила игры мини-баскетбола |
| 37 | Позиционное нападение со сменой мест | 10/12 | 10/12 | -выполнять основные технические приемы в баскетболе -выполнять правила игры в мини-баскетбол | Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения |  | Правила игры мини-баскетбола |
| 38 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока | 10/12 | 10/12 | владеть мячом в движении -знать жесты судей в игре баскетбол -выполнять правила ТБ во время игр | Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных задании, подбирать способы их исправления |  | Жесты судей |
| 39 | Бросок двумя руками от головы со средней дистанции | 10/12 | 10/12 | -выполнять основные технические приемы в баскетболе -выполнять правила игры в мини-баскетбол | Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения |  | Жесты судей |
| 40 | Инструктаж по охране труда и ТБ на уроках баскетбола | 17/12 | 17/12 | -выполнять основные технические приемы в баскетболе -выполнять правила игры в мини-баскетбол  -знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - знать историю развития баскетбола | Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения  Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных задании, подбирать способы их исправления | * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык   Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и духовным ценностям | Прыжки со скакалкой |
| 41 | Бросок двумя руками от головы со средней дистанции | 17/12 | 17/12 | * выполнять тестовые упражнения -выполнять основные технические приемы в баскетболе   владеть мячом в движении -знать жесты судей в игре баскетбол -выполнять правила ТБ во время игр  -выполнять основные технические приемы в баскетболе - владеть мячом | * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления   Развивать мышление воображение, речь | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных задач | Прыжки со скакалкой |
| 42 | Позиционное нападение со сменой мест | 17/12 | 17/12 | Приседание на одной ноге |
| 43 | Бросок в кольцо после двух шагов | 24/12 | 24/12 | Приседание на одной ноге |
| 44 | Бросок в кольцо от плеча в движении после ловли с сопротивлением | 24/12 | 24/12 | Приседание на одной ноге |
| 45 | Ловля мяча одной рукой в движении, атака кольца | 24/12 | 24/12 | Пресс 1 мин |
| Спортивные игры. Баскетбол 8ч | | | | | | | |
| 46 | Позиционное нападение со сменой мест | 14/01 | 14/01 | * выполнять тестовые упражнения -выполнять основные технические приемы в баскетболе   владеть мячом в движении -знать жесты судей в игре баскетбол -выполнять правила ТБ во время игр  -выполнять основные технические приемы в баскетболе - владеть мячом | * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления   Развивать мышление воображение, речь | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания | Прыжки со скакалкой |
| 47 | Подбор мяча от щита и бросок в кольцо | 14/01 | 14/01 | выполнять основные технические приемы в баскетболе -выполнять правила игры в мини-баскетбол  -знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - знать историю развития баскетбола | Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения  Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных задании, подбирать способы их исправления | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных задач | Правила игры в баскетбол |
| 48 | Бросок в кольцо от плеча в движении после ловли с сопротивлением | 14/01 | 14/01 |
| 49 | Позиционное нападение со сменой мест | 21/01 | 21/01 |
| 50 | Штрафные броски из10 раз | 21/01 | 21/01 |
| 51 | Подбор мяча от щита и бросок в кольцо. |  |  |
| 52 | Позиционное нападение со сменой мест | 21/01 | 21/01 | * выполнять тестовые упражнения -выполнять основные технические приемы в баскетболе   владеть мячом в движении -знать жесты судей в игре баскетбол -выполнять правила ТБ во время игр  -выполнять основные технические приемы в баскетболе - владеть мячом | Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения  Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных задании, подбирать способы их исправления | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания | Прыжки со скакалкой |
| 53 | Нападение через центрального игрока | 28/01 | 28/01 |
| Гимнастика 18ч | | | | | | | |
| 54 | Инструктаж по охране труда Т.Б. на уроке гимнастики | 28/01 | 28/01 | * четко выполнять организующие команды и приемы * выполнять упражнения в висах и перестроения   -выполнять ТБ при занятиях гимнастикой  знать историю развития гимнастики | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления   Развивать мышление, воображение, речь | Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, | Поднимание ног в ИП лежа на спине |
| 55 | Перекаты, группировки, кувырки | 28/01 | 28/01 | знать технику выполнения кувырка вперед, выполнять акробатические упражнения, использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости, выполнять правила при участи в подвижных играх | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта * -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления   Развивать мышление, воображение, речь | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей   * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык   Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и духовным ценностям | Поднимание ног в ИП лежа на спине |
| 56 | Акробатические упражнениия, | 04/02 | 04/02 | -выполнять акробатические упражнения  - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости | Поднимание ног в ИП лежа на спине |
| 57 | О.Ф П-пресс 30с(раз)подтягивание(раз) | 04/02 | 04/02 | Наклоны к прямым ногам |
| 58 | Акробатические упражнениия, | 04/02 | 04/02 | Прыжки согнув ноги к груди |
| 59 | Упр-я в висах и упорах | 11/02 | 11/02 | -знать технику выполнения упражнений в висах и упорах  -соблюдать ТБ | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления | * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык   Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и духовным ценностям | Прыжки согнув ноги к груди |
| 60 | Подтягивание на перекладине. Развитие сил. способностей | 11/02 | 11/02 | -демонстрировать технику выполнения подтягивания на перекладине  -подбирать упражнения, направленные на развитие силовых способностей | * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта * -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления   Развивать мышление, воображение, речь | -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях   * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей | Переход из упора присед в упор лежа |
| 61 | Подтягивание на перекладине. Развитие сил. способностей | 11/02 | 11/02 | Переход из упора присед в упор лежа |
| 62 | Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие координации | 18/02 | 18/02 | -знать упражнения, выполняемые на гимнастической скамейке  -демонстрировать технику выполнения виса прогнувшись | * Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления | * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей | Упр. «планка» на согнутых руках |
| 63 | Вис прогнувшись, переход в упор | 18/02 | 18/02 | Упр. «планка» на согнутых руках |
| 64 | Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие координации | 18/02 | 18/02 | Упр. «планка» на согнутых руках |
| 65 | Вис прогнувшись, переход в упор | 25/02 | 25/02 | Переход из упора присед в упор лежа |
| 66 | Опорный прыжок ч\з козла «ноги врозь» | 25/02 | 25/02 | -демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через «козла»  -выполнять комбинации из разученных элементов  -соблюдать ТБ на гимнастических снарядах | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта * -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления   Развивать мышление, воображение, речь | * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей   * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык   Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и духовным ценностям | Поднимание ног в ИП лежа на спине |
| 67 | Комбинация из разученных элементов | 25/02 | 25/02 | Поднимание ног в ИП лежа на спине |
| 68 | Опорный прыжок ч\з козла «согнув ноги» | 04/03 | 04/03 | Упр. «планка» на согнутых руках |
| 69 | Комбинация из разученных элементов | 04/03 | 04/03 | Упр. «планка» на согнутых руках |
| 70 | Опорный прыжок ч\з козла «согнув ноги » | 04/03 | 04/03 | Сгибание, разгибание рук |
| 71 | Комбинация из разученных элементов | 11/03 | 11/03 | Сгибание, разгибание рук |
| Спортивные игры. Волейбол 7ч | | | | | | | |
| 72 | Инструктаж по охране труда и Т. Б. на уроках волейбола | 11/03 | 11/03 | выполнять основные технические приемы в волейболе  -выполнять правила игры в волейбол  -знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - знать историю развития волейбола | Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения  Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных задании, подбирать способы их исправления | * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык   Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и духовным ценностям | Выпрыгивание из упора присев вверх |
| 73 | Стойка волейболиста, перемещения, приёмы | 11/03 | 11/03 | -выполнять тестовые упражнения  -выполнять основные технические приемы в волейболе  -знать жесты судей в игре волейбол  -выполнять правила ТБ во время игр | Выпрыгивание из упора присев вверх |
| 74 | Техника передвижения на волейбольной площадке | 18/03 | 18/03 |
| 75 | Совершенствование техники приёма и передачи двумя сверху | 18/03 | 18/03 |
| 76 | Совершенствование техники прямой верхней подачи мяча | 18/03 | 18/03 | * Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Упражнение «планка» на согнуты х руках |
| 77 | Совершенствование техники приёма и передачи двумя сверху | 25/03 | 25/03 | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях |
| 78 | Совершенствование техники прямого нападающего удара | 25/03 | 25/03 | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Сгибание, разгибание рук |
| Спортивные игры. Волейбол 12 ч | | | | | | | |
| 79 | Совершенствование тактико-технических и индивидуальные групповые действия | 25/03 | 25/03 | * выполнять основные технические действия и приемы   -выполнять правила игры | * Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях * Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык   Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и духовным ценностям | -Правила игры |
| 80 | Совершенствование техники защиты | 08/04 | 08/04 | -выполнять действия в защите  -знать жесты судей  -выполнять правила игры | * Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления | Правила игры |
| 81 | Комбинации из передвижений и остановок игрока | 08/04 | 08/04 | -выполнять основные технические приемы | * Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления | Жесты судей |
| 82 | Прямой нападающий удар. Блокирование | 08/04 | 08/04 | -выполнять нападающий удар  -знать технику блокирования  -выполнять правила игры | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Жесты судей |
| 83 | Прямой нападающий удар. Блокирование | 15/04 | 15/04 | Приседания на одной ноге |
| 84 | Взаимодействие игроков при приёме подачи с передачей в 3 зону. | 15/04 | 15/04 | -выполнять основные технические приемы | * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей | Приседания на одной ноге |
| 85 | Прямой нападающий удар. Блокирование | 15/04 | 15/04 | -выполнять нападающий удар  -знать технику блокирования  -выполнять правила игры | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Приседания на одной ноге |
| 86 | Взаимодействие игроков при приёме подачи с передачей в 3 зону. | 22/04 | 22/04 | -выполнять основные технические приемы  -выполнять правила игры | * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Сгибание, разгибание рук |
| 87 | Техника нападающего удара по неподвижному мячу | 22/04 | 22/04 | -выполнять нападающий удар  -знать технику блокирования  -выполнять правила игры  -знать жесты судей  -выполнять основные технические приемы | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Сгибание, разгибание рук |
| 88 | Нападающий удар через сетку с места. Фронтальный метод | 22/04 | 22/04 | Упражнение «планка» на согнуты х руках |
| 89 | Техника нападающего удара в прыжке. Игра | 29/04 | 29/04 |
| 90 | Тактика игры. | 29/04 | 29/04 |
| Легкая атлетика 12 ч | | | | | | | |
| 91 | Низкий старт 30-40м., Специальные беговые упр-я | 29/04 | 29/04 | -уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции  -выполнять технику бега по дистанции и финиширование  - демонстрировать технику чел ночного бега | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную опенку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления * Развивать мышление, воображение, речь | * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей | Сгибание, разгибание рук |
| 92 | Бег 60м (с). Метание гранаты с 5-6 шагов | 06/05 | 06/05 |
| 93 | Бег 1000 м.(мин) -тест | 06/05 | 06/05 | -уметь выполнять тестирование | * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную опенку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления | * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей | Прыжки через скакалку  2 мин |
| 94 | Бег 60м (с). Метание гранаты с 5-6 шагов | 06/05 | 06/05 | **-**демонстрировать технику метания гранаты  -выполнять технику бега на короткие дистанции | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения | Прыжки через скакалку  2 мин |
| 95 | Прыжок в длину с места.(см). Челночный бег. | 13/05 | 13/05 | -демонстрировать технику челночного бега  -выполнять технику прыжка в длину  -выполнять технику прыжка в высоту | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления   Развивать мышление, воображение, речь | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Приседание на одной ноге |
| 96 | Челночный бег. Прыжок в длину с места | 13/05 | 13/05 |
| 97 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов способом «перешагивание» | 13/05 | 13/05 | Приседание на одной ноге |
| 98 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов способом «перешагивание» | 20/05 | 20/05 | Прыжки через скакалку  2 мин |
| 99 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 20/05 | 20/05 | * демонстрировать технику прыжка с места   -осваивать упражнения для развития скоростно-силовых качеств  -демонстрировать технику прыжка в длину с разбега | * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления   Развивать мышление, воображение, речь | * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей   * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях |  |
| 100 | Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | 20/05 | 20/05 | Прыжки через скакалку  2 мин |
| 101 | Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | 27/05 | 27/05 | Прыжки через скакалку  2 мин |
| 102 | Прыжок в длину с разбега | 27/05 | 27/05 | Переход из упора присев в упор лежа |

**ФГОС для учащихся 10-х классов**

**Девушки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Норматив | Оценка | | | |
| **5**  **«Отлично»** | **4**  **«Хорошо»** | **3**  **«Удовл.»** | **2**  **«Неуд.»** |
| 1. | Челночный бег 3х10 м, *с*. | 8,1 | 8,9 | 9,1 | ≥ 9,2 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, *см* | 180 | 165 | 155 | ≤ 154 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, *см* | +14 | +7 | +5 | ≤ +4 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, *раз* | 14 | 9 | 7 | ≤ 6 |
| или подтягивание из виса на низкой перекладине, *раз* | 17 | 11 | 9 | ≤ 8 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, *раз за 1 мин* | 41 | 33 | 30 | ≤ 29 |
| 6. | Прыжки через скакалку на двух ногах, *раз за 1 мин.* | 120 | 110 | 100 | ≤ 99 |

**Юноши**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Норматив | Оценка | | | |
| **5**  **«Отлично»** | **4**  **«Хорошо»** | **3**  **«Удовл.»** | **2**  **«Неуд.»** |
| 1. | Челночный бег 3х10 м, *с*. | 7,1 | 7,8 | 8,1 | ≥ 8,2 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, *см* | 225 | 205 | 190 | ≤ 189 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, *см* | +11 | +6 | +4 | ≤ +3 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине, *раз* | 12 | 9 | 7 | ≤ 6 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, *раз* | 34 | 22 | 18 | ≤ 17 |
| или рывок гири 16 кг, *раз* | 29 | 17 | 14 | ≤ 13 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, *раз за 1 мин* | 48 | 38 | 34 | ≤ 32 |
| 6. | Прыжки через скакалку на двух ногах, *раз за 1 мин.* | 110 | 100 | 90 | ≤ 89 |