# МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

# РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Многопрофильный лицей

Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения

высшего образования

«Забайкальский государственный университет»

(многопрофильный лицей ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотренорук. МО \_\_\_\_\_\_ И.А. Андреевская Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. | СогласованоЗД НМР\_\_\_\_\_\_\_ С.К. Толстихина «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. | УтверждаюДиректор \_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Пустовит Приказ № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(**наименование дисциплины**)**

**10 «В» класс (юноши, девушки)**

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г., № 1897).

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

 А.А. Зданевич).

Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

Составил:

учитель физической культуры Д.В. Срулевич

 С.А. 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 68 часов, 2 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел, тема урока | Элементы содержания | Предметные результаты | Метапредметные | Личностные | Д/з | Дата проведения |
| План  | Факт  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12часов** |
| 1 | Легкая атлетикаТехника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Режим дня. | Вводный инструктаж. Инструктаж ТБ на уроках л/а., строевые упражнения на месте и в движении, повторение общеразвивающих упражнений (ОРУ), подвижные игры | * 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 | 05.09 | 05.09 |
| 2 | Легкая атлетика. Спринтерский бег. *Тестирование бега на60м* | ОРУ, специально беговые упражнения (СБУ), высокий старт, контроль бега на 60 м, подвижные игры | * описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений
* выполнять тестовые упражнения -выполнять правила подвижных игр
* знать историю развития легкой атлетики
 | Составлять и выполнять комплекс УГГ | 05.09 | 05.09 |
| 3 | Легкая атлетика Спринтерский бег низкий старт | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения ,низкий старт и скоростной бег до 30-50 мчелночный бег 3x10 м, развитие скоростных возможностей, подвижная игра | * описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений

-демонстрировать технику высокого старта,* демонстрировать технику спринтерского бега

-знать технику челночного бега* выполнять правила подвижных игр
 | Выполнять комплекс УУГ | 12.09 | 12.09 |
| 4 | Легкая атлетикаСпринтерский бег. Старт с опорой на одну руку | ОРУ, СБУ. Старт с опорой на одну руку и скоростной бег до 10-15м челночный бег 3x10 м, развитие скоростных возможностей, подвижная игра | -выполнять технику бега по дистанции и финиширование- демонстрировать технику спринтерского бега -знать технику челночного бега | Выполнять комплекс УУГ | 12.09 | 12.09 |
| 5-6 | Легкая атлетика | ОРУ, СБУ. Техника метания мяча па | -выполнять тестовые упражнения | - Планировать | - Развивать общение и | Прыжки | 19.0912.09.2022 | 19.09 |
|  | Метание на | дальность | -выполнять правила подвижных игр | собственную | взаимодействие со | со |  |
|  | дальность | развитие скоростных возможностей, |  | познавательную и | сверстниками и взрослыми | скакалкой |  |
|  |  | подвижная игра |  | 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
 | 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
 |  |  |
| 7 | Легкая атлетикаМетание на дальность | ОРУ, СБУ. Метания малого мяча на дальность, эстафетный бег, передача эстафетной палочки, развитие скоростных возможностей, подвижная игра | * выполнять технику передачи эстафетной палочки
* выполнять правила подвижных игр
 | Прыжки со скакалкой | 26.09 | 26.09 |
| 8 | Легкая атлетика тестирование метания мяча дальность Равномерный бег | ОРУ. СБУ. Тестирование метания мяча на дальность, равномерный бег до 10-12 мин, развитие выносливости, подвижные игры | * выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС
* выполнять тестовые упражнения
* овладеть организаторскими умениями
 | Поднимание туловища и ИП лежа на спине | 26.09 | 26.09 |
| 9-10 | Легкая атлетика Равномерный бег | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 15мин, развитие выносливости подвижные игры | -выбирать индивидуальный режим нагрузки- контролировать нагрузку по ЧСС | Поднимание туловища и ИП лежа на спине | 03.10 | 03.10 |
| 11 | Легкая атлетика тестирование прыжка в длину с места | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, тестирование прыжка в длину с места Равномерный бег до 12мин, развитие выносливости подвижные игры | * выполнять тестовые упражнения
* -выбирать индивидуальный режим нагрузки
* контролировать нагрузку по ЧСС
 |  | 10.10 | 10.10 |
| 12 | Легкая атлетика тестирование бега на 2000м | ОРУ, тестирование бега на 2000м | -овладеть бегом на длинные дистанции по пересеченной местности- контролировать нагрузку по ЧСС | Прыжки согнув ноги | 10.10 | 10.10 |
| Спортивные игры «Баскетбол» 6 часов |
| 13 | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола Стойка баскетболиста | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка прыжком, повороты. Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячом | -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 целей | Правила игры мини-баскетбола | 17.10 | 17.10 |
| 14 | Баскетбол Передвижения и остановки баскетболиста | ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка прыжком, повороты. Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячом | -выполнять основные технические приемы в баскетболе -выполнять правила игры в мини-баскетбол-знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности | Правила игры мини-баскетбола | 17.10 | 17.10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15-16 | БаскетболЛовля и передача мяча. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе, ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещение, остановка прыжком, повороты, бег с изменением направления без мяча. Ловля и передача мяча на месте. Развитие координационных способностей.  | -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 | - Развивать мышление, воображение, речь | * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык
* Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и духовным ценностям
 | правилаигрымини-баскетбол | 22.10 | 22.10 |
| 17 | БаскетболВедение мяча в движении | ОРУ с мячом.Терминология игры в баскетбол. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. Игра «Баскетбол» | -выполнять основные технические приемы в баскетболе - владеть мячом-знать жесты судей в игре баскетбол -выполнять правила ТБ во время игр | правила игры мини баскетбола | 12.11 | 12.11 |
| 18 | БаскетболЛовля и передача мяча Ведение мяча | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в движении в парах. Развитие координационных способностей. Контроль - поднимания туловища из положения лежа на спине. Игра «Баскетбол» | * 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
 | Правила игры мини-баскетбола | 12.11 | 12.11 |
| Гимнастика с элементами акробатики 14 часов |
| 19 | ГимнастикаИнструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики Строевые упражнения | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие гибкости и силовых способностей. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: поднимание согнутых ног в висе Подвижные игры. | * 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, 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 | 19.11 | 19.11 |
| 20 | ГимнастикаЛазание по канату (м)Упражнения на бревне (д) | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Мальчики: висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа. Лазание по канту 3-5м упражнения в равновесии на бревне. Контроль - мальчики подтягивании в висе, девочки- подтягивание в висе лежа. Развитие силовых способностей и гибкости. Подвижные игры. | * выполнять строевые приемы
* выполнять упражнения в висах и лазание по канату в три приема -выполнять комбинацию упражнений на бревне
* использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости
 | Поднимание ног в ИП лежа на спине | 19.11 | 19.11 |
| 21 | ГимнастикаЛазание по канату (м)Упражнения на бревне(д) | Строевые упражнения. ОРУ. - лазание по канату в три приема , комбинация упражнений на бревне Подвижные игры. | * демонстрировать технику лазания по канату
* демонстрировать технику

упражнений на гимнастическом бревне-выполнять правила при участи в подвижных играх | Наклоны к прямым ногам | 26.11 | 26.11 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | ГимнастикаАкробатика. Стойка на лопатках, «Мост» | Строевые упражнения .ОРУ. Перекаты в группировке на спину, перекаты вперед и назад в положении лежа прогнувшись, перекаты в стойку на лопатки согнув ноги. Мост из положения лежа на спине Развитие гибкости и координации. Подвижные игры. |  -выполнять акробатические упражнения, использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости, выполнять правила при участи в подвижных играх | Наклоны к прямым ногам | 26.11 | 26.11 |
| 23 | ГимнастикаКувырок вперед | Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед с места, с шага. Стойка на лопатках перекатом назад в упор присев. «Мост» из положения, лежа на спине. Развитие гибкости и координации. | -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 сё 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
 | Наклоны к прямым ногам | 03.10 | 03.10 |
| 24 | ГимнастикаКувырок вперед | Строевые упражнения .ОРУ. Два кувырка вперед, стойка на лопатках, «мост». Контроль -наклон вперед из ИП стоя к прямым ногам. Развитие гибкости, силовых способностей | * составлять и демонстрировать простейшие комбинации
* использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости
 | Прыжки согнув ноги к груди | 03.10 | 03.10 |
| 25-26 | ГимнастикаАкробатика. Длинный кувырок вперед | Строевые упражнения .ОРУ. Длинный кувырок вперед. Комбинация из акробатических элементов. Развитие координации и гибкости. Полоса препятствий | -уметь демонстрировать комбинации акробатических упражнений.- использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости | Прыжки согнув ноги к груди | 10.12 | 10.12 |
| 27 | Гимнастика урок по теме «Акробатическая комбинация» | Строевые упражнения .ОРУ. | -уметь демонстрировать комбинации акробатических упражнений.- использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости | Прыжки согнув ноги к груди | 17.12 | 17.12 |
| 28 | ГимнастикаОпорный прыжок | Строевые упражнения .ОРУ. Опорный прыжок- в упор присев (м), ноги врозь (д). Разбег, толчок двумя ногами, прыжок, приземление. Развитие координационных способностей. | * использовать упражнения для развития силовых качеств и гибкости
* описывать технику опорного прыжка
 | - Планировать собственную познавательную н учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её | - Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, | Прыжки согнув ноги к груди | 17.12 | 17.12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29-30 | ГимнастикаОпорный прыжок | Строевые упражнения . ОРУ. Опорный прыжок- в упор присев (м), ноги врозь (д). Разбег , толчок двумя ногами, прыжок, приземление. Контроль -поднимание туловища из положения лежа на спиче. Развитие координационных способностей. | * описывать технику опорного прыжка
* выполнять опорный прыжок
* соблюдать правила безопасности
 | 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
 | 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.
 | Переход из упора присев в упор лежа | 23.12 | 23.12 |
| 31 | ГимнастикаОпорный прыжок | Строевые упражнения ОРУ. Опорный прыжок в упор присев (м), ноги врозь (д). Разбег, толчок двумя ногами, прыжок, приземление. Развитие координационных способностей. | * описывать технику опорного прыжка
* выполнять опорный прыжок
* соблюдать правила безопасности
 | Переход из упора присед в упор лежа | 24.12 | 24.12 |
| 32 | Гимнастика урок по теме «Опорный прыжок» | Строевые упражнения . ОРУ.  | -описывать и демонстрировать технику опорного прыжка | Переход из упора присев в упор лежа | 24.12 | 24.12 |
| Спортивные игры «Волейбол» 10часов |
| 33-34 | ВолейболИнструктаж по ТБПередача мяча сверху и снизу | ОРУ. Техника передачи мяча сверху и снизу в парах, по кругу, через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей.Игра в «Волейбол» | * выполнять основные технические действия и приемы
* выполнять правила игры
 | - 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 | Сгиб. и разгиб рук | 14.01 | 14.01 |
| 35 | ВолейболСовершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу | ОРУ. Техника передачи мяча сверху и снизу в парах, по кругу, через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей.Игра в «Волейбол» | * выполнять основные технические действия и приемы
* 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 -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
 | Сгиб, и разгиб. рук | 21.01 | 21.01 |
| 36 | Волейбол.Передачи мяча двумя руками сверху в парах | ОРУ. Передача мяча снизу. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей.Игра в «Волейбол» | * выполнять тестовые упражнения
* выполнять основные технические действия и приемы
* выполнять правила игры
 | Сгиб, и разгиб .рук | 21.01 | 21.01 |
| 37-38 | ВолейболНижняя прямая подача | ОРУ. Обучение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей. Игра в «Волейбол» | * осваивать комбинации по технике владения мячом
* описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки -выполнять правила игры
 | Сгиб. И разгиб рук | 28.01 | 28.01 |
| 39 | Волейбол | ОРУ. Обучение техники выполнения | - описывать и выполнять нижнюю | - Планировать | - Развивать общение и | Жесты | 04.02 | 04.02 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Верхняя прямая подача | верхней прямой подачи мяча с 5-6 м Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей. Игра в в волейбол» | прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры | 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 | 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 | судей |  |  |  |  |
| 40 | Волейбол Верхняя подача и приёма мяча. | ОРУ. Совершенствование технических действий и приемов игры. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей. Игра в «Волейбол» | * выполнять основные технические действия и приемы
* выполнять правила игры
 | Жестысудей | 04.02 | 04.02 |  |  |
| 41-42 | ВолейболСовершенствование подачи и приёмов мяча. | ОРУ. Приём и передача мяча через сетку после подачи с 3-бм. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей. Игра «Волейбол» . | * выполнять основные технические действия и приемы
* выполнять правила игры
 | Приседания на одной ноге | 11.02 | 11.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Спортивные игры «Баскетбол» 10часов |
| 43-44 | Баскетбол Инструктаж по ТБВедение мяча в движении | Инструктаж по 'ГБ на уроках баскетбола ОРУ с мячом. Техника ведения мяча- варианты ведения. Развитие силовых и координационных способностей. Игра по правилам | - выполнять различные варианты ведения мяча,-знать правила игры | -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления - Развивать мышление воображение, речь | * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык
* Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и

духовным ценностям | Правила и жесты судей | 18.02 | 18.02 |
| 45-46 | Баскетбол Ловля и передача мяча | ОРУ с мячом. Ведение. Сочетание приемов (ведение- остановка-передача). Развитие силовых и координационных способностей. Эстафеты с элементами б/б | - выполнять передачу и ловлю мяча, -осваивать технику броска по кольцу | Правила и жесты судей | 25.02 | 25.02 |
| 47-48 | Баскетбол Совершенствование технических приемов баскетбола | ОРУ с мячом. Ведение. Сочетание приемов ( передача-рывок-ловля- ведение). Развитие силовых и координационных способностей. Игра по правилам | -выполнять технические действия и приемы 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
 | * 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 и жесты судей | 04.03 | 04.03 |
| 49-50 | БаскетболШтрафной бросок | ОРУ с мячом. Штрафной бросок Совершенствование ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей. Игра мини- баскетбол | - выполнять передачу и ловлю мяча, -осваивать технику броска по кольцу | * 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
 | Поднимание туловища лежа на спине | 11.03 | 11.03 |
| 51 | Баскетбол Бросок мяча в кольцо одной рукой после ведения и двух шагов | ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте - два шага- бросок мяча в кольцо с отскоком от щита. Совершенствование ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей. Игра мини- баскетбол | - выполнять передачу и ловлю мяча, -осваивать технику броска по кольцу | -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления - Развивать мышление | Переход из упора присев упор | 18.03 | 18.03 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | воображение, речь | 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
 | лежа |  |  |
| 52 | БаскетболБроски мяча вбаскетбольнуюкорзину | ОРУ с мячом. Выполнение различных бросков в корзину Совершенствование ловли и передачи мяча Развитие координационных способностей. Игра по правилам | -выполнять основные технические приемы в баскетболе - владеть мячом в движении -знать жесты судей в игре баскетбол -выполнять правила ТБ при игре в б/б | Переход из упора присев в упор лежа | 18.03 | 18.03 |
| Кроссовая подготовка 8 часов |
| 53-54 | Кроссовая подготовка Инструктаж по ТБ Бег на средние дистанции | Инструктаж по ТБ на уроках легкойатлетикеОРУ в движенииСпециальные беговые упражнения. Бег с преодолением искусственных препятствий до 8 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры | -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 духовным ценностям | Упражнение «планка » на согнутых руках | 28.03 | 28.03 |
| 55-56 | КроссоваяподготовкаПреодолениеполосыпрепятствий | ОРУ в движении. СБУ. Коллективное преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания. Развитие выносливости. Подвижные игры | * бегать с ходу
* знать правила соревнований по бегу
* выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС
 | Упражнение «планка » на согнутых руках | 08.04 | 08.04 |
| 57-58 | Кроссовая подготовка Бег на средние дистанции | ОРУ в движенииСпециальные беговые упражнения. Бег с преодолением искусственных препятствий до 10-12 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры | -выполнять технику бега на длинные дистанции- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать по ЧСС | находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления - Развивать мышление | - Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения. | Упражнение «планка» на согнутых | 15.04 | 15.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | воображение, речь | доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания - Проявлятьположительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | руках |  |  |
| 59-60 | КроссоваяподготовкаПреодолениеполосыпрепятствий | ОРУ в движении. СБУ. Коллективное преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания. Развитие выносливости. Подвижные игры | * 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 в различных условиях и ситуациях | Упражнение «планка » на согнутых руках | 22.04 | 22.04 |
| Легкая атлетика 8 часов |
| 61 | Легкая атлетика Развитиевыносливости. Бег на 2000 м | ОРУ в движении. СБУ. Бег на результат 2000м Подвижные игры | * 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 | Поднимание туловища лежа на спине | 29.04 | 29.04 |
| 62 | Легкая атлетика Эстафетный бег | ОРУ в движении. СБУ. Техник передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Подвижные игры | * демонстрировать технику прыжка с места
* осваивать упражнения для развития скоростно-силовых качеств
 | - Проявлятьдисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении | Поднимание туловища | 29.04 | 29.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | поставленных целей* Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык
* Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и духовным ценностям
 | лежа на спине |  |  |
| 63 | Легкая атлетика Прыжки в длину с места | ОРУ, СБУ. Прыжки через препятствия. Техника прыжка в длину - отталкивание и приземление. Развитие скоростно-силовых качеств | * демонстрировать технику прыжка с места
* осваивать упражнения для развития скоростно-силовых качеств
 | * 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
 | * 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 | Переход из упор присев в упор лежа | 06.05 | 06.05 |
| 64 | Легкая атлетикаПрыжки в длину с места | ОРУ. СБУ. Бег с ускорением 50-60м. Контроль прыжка в длину с места. Подвижные игры. | - демонстрировать технику прыжка с места-знать и выполнять тесты ВФСК «ГТО» | Переход из упор присев в упор лежа | 06.05 | 06.05 |
| 65 | Легкая атлетикаСпринтерским бег Низкий старт | ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением из различных ИП, встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижные игры. | -у меть демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | * 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 у ч еб н ы х заданий
 | * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык
* Формировать безопасный ЗОЖ. бережное отношение к материальным и духовным ценностям
 | Упражнение «планка» насогнутых руках | 13.05 | 13.05 |
| 66 | Легкая атлетика Спринтерский бег. Низкий старт | ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт до 10- 15м. бег с ускорением из различных ИП. развитие скоростных качеств. Контроль челночного бега. Подвижные игры. | -уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции- демонстрировать технику чел ночного бега | Упражнение«планка» на согнутых руках | 13.05 | 13.05 |
| 67 | Легкая атлетика Спринтерский бег | ОРУ. СБУ. Бег с низкого старта . бег по дистанции и финиширование развитие | -выполнять технику бега по дистанции и финиширование | Выпрыгивание | 20.05 | 20.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | скоростных качеств. Подвижные игры | - демонстрировать технику спринтерского бега | - Развивать мышление, воображение, речь |  | из упора присев вверх |  |  |
| 68 | Легкая атлетика Спринтерский бег Бег 60м на результат | ОРУ. СБУ. Контроль бега 60м. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры | -уметь демонстрировать физические кондиции | * 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 | Выпрыгивание из упора присев вверх | 20.05 | 20.05 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**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*. | 8,0 | 8,8 | 9,0 | ≥ 9,1 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, *см* | 180 | 165 | 155 | ≤ 154 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, *см* | +15 | +8 | +6 | ≤ +5 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, *раз* | 15 | 10 | 8 | ≤ 7 |
| или подтягивание из виса на низкой перекладине, *раз* | 18 | 12 | 10 | ≤ 9 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, *раз за 1 мин* | 43 | 35 | 32 | ≤ 31 |
| 6. | Прыжки через скакалку на двух ногах, *раз за 1 мин.* | 125 | 115 | 105 | ≤ 104 |

**Юноши**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Норматив | Оценка |
| **5****«Отлично»** | **4****«Хорошо»** | **3****«Удовл.»** | **2****«Неуд.»** |
| 1. | Челночный бег 3х10 м, *с*. | 7,0 | 7,7 | 8,0 | ≥ 8,1 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, *см* | 225 | 205 | 190 | ≤ 189 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, *см* | +12 | +7 | +5 | ≤ +4 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине, *раз* | 13 | 10 | 8 | ≤ 7 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, *раз* | 40 | 29 | 25 | ≤ 24 |
| или рывок гири 16 кг, *раз* | 31 | 19 | 15 | ≤ 14 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, *раз за 1 мин* | 49 | 39 | 35 | ≤ 34 |
| 6. | Прыжки через скакалку на двух ногах, *раз за 1 мин.* | 115 | 105 | 95 | ≤ 94 |