

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №79»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

МБОУ «Гимназия №79»  
Протокол № 6  
от «31» мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Управляющим советом

Протокол № 3  
от «31» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБОУ «Гимназия №79»  
Вялова Л.М.  
Приказ № 115  
от «13» июня 2023 г.

**Рабочая программа**  
**По физической культуре**  
**11 Б класс**  
**на 2023-2024 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе программы «Рабочая программа 10-11 классы» М.Я.Виленский, В.И.Лях- М.: Просвещение, 2019

**Составитель:**  
**Веснин А.Г.**

**Барнаул 2023**

### Пояснительная записка

Рабочая программа для 9 класса по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и рабочей программы «Физическая культура» / Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 10-11 классы: - М.: Просвещение, 2019.

Программа рассчитана на 102 ч. , в неделю - 3 ч.

#### Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с авторской:

№ п/п	Вид программного материала	Комплексная программа	Рабочая программа
1	<b>Базовая часть</b>	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	36(+15)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	25(+4)
1.5	Лыжная подготовка	17	17
1.6	Плавание		
1.7	Элементы единоборств		9(+9)
2	<b>Вариативная часть</b>	28	
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	14	
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	14	

В связи с тем, что в Гимназии отсутствует бассейн, часы, отведенные на раздел «Плавание» мы используем в разделе «Лыжная подготовка». Занятия лыжной подготовкой на свежем воздухе укрепляют здоровье, закаляют, развивают выносливость, силу, ловкость и другие двигательные качества.

В программу включены резервные дни, так как количество рабочих дней в учебном году больше, чем указано в авторской программе.

### Требования к уровню подготовки учащихся

#### Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

## **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

### *В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

### *В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 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;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

### *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.

**Личностные результаты**

➤ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

➤ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

➤ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

➤ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

➤ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

➤ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

➤ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

➤ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

➤ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

➤ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

➤ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

➤ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

➤ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

➤ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

➤ Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**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;

➤ владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*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 проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

*В области эстетической культуры:*

➤ 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 осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

➤ 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 умениями:

➤ в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

➤ в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

➤ в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

➤ в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

➤ 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.

## **Содержание учебного предмета**

### ***Знания о физической культуре***

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### ***Физическая культура человека.***

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 по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

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 физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

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).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

##### *Гимнастика с основами акробатики*

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

##### *Легкая атлетика*

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

##### *Кроссовая подготовка*

Длительный бег на выносливость

##### *Спортивные игры*

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Учебно-методический комплект и материально – техническое обеспечение учебного процесса**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.
3. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 класс. В.И. Ковалько. – М.:ВАКО, 2013.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).
5. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897от 17 декабря 2010 г.
6. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов,автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2002. «Методические рекомендации. 5 – 7 классы». Учебное пособие для общеобразовательных организаций. М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова. –М.: Просвещение, 2017.

**Тематическое планирование 11 класс, 3 часа в неделю, 105 часов в год.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Виды и формы деятельности учащихся	Планируемые результаты			Дата прове дения
				Предметные	Метапредметные	Личностны е	
I четверть							
Легкая атлетика, 11 часов.							
1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника высокого старта и стартового разгона.	1 час	Вводный. Теоретические сведения. Техника безопасности.	Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	03.09. 2016
2	Совершенствование техники старта и стартового разгона. Метание мяча.	1 час	Изучение нового материала. ОРУ. Метание т/м в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 метров.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоен и что еще подлежит усвоению. Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	06.09. 2016
3	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с	1 час	Изучение нового материала. ОРУ.	Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательных	07.09. 2016

	места.					интересов, учебных мотивов.	
4	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростной выносливости.	1 час	Комбинированный. ОРУ. Спец. бег, и прыжки. упр. Прыжки в дл. с разбега с 7-9 шагов разбега. Бег на результат 60 м.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей, последовательности действий. Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости.	10.09. 2016
5	Бег 60 м. Повторить технику метания мяча.	1 час	Изучение нового материала. Ору. Метание т/м в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 метров.	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей.	Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Взаимопомощь во время выполнения заданий.	13.09. 2016
6	Совершенствовать технику метания мяча. Медленный бег 6 мин.	1 час	Комбинированный. ОРУ. Спец. бег, и прыжки. упр. Бег 2х60м. Метание т/м в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 метров.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	14.09. 2016
7	Метание мяча на дальность.	1 час	Комбинированный. Метание теннисных мячей в паре. Скоростной бег до 40 м. Игры с б/б и ф/б м. Подтягивание.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательных	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы.	17.09. 2016

				ой цели.			
8	Бег 1000 м.	1 час	Комбинированный. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание т/м. в паре.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	20.09. 2016
9	Метание мяча в цель.	1 час	Комбинированный. ОРУ в движении.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.	21.09. 2016
10	Техника старта с опорой на одну руку.	1 час	Изучение нового материала. ОРУ. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Пр. по ориентирам, преодоление ямы. Подвижные игры с мячом. Челночный бег 3х10м.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	24.09. 2016
11	Эстафетный бег.	1 час	Изучение нового материала. ОРУ.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование познавательных мотивов.	27.09. 2016
<b>Спортивные игры, 17 часов.</b>							
12	Пепелачи мяча в	1 час	Изучение нового материала. Техника безопасности. Передача	Выделение и формулирование	Умение планировать, контролировать, корректировать и	Формирование	05.10.

	парах.		мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение м. на месте и в движении по заданию. Эстафеты с б/б мячом.	ние познавательной цели.	оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстниками.	познавательного интереса к новому.	2016
13	Перелачи мяча в парах.	1 час	Изучение нового материала. Техника безопасности. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение м. на месте и в движении по заданию. Эстафеты с б/б мячом.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	
14	Передвижение. остановки прыжком. Перелачи мяча в парах.	1 час	Комбинированный. Техника безопасности. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение м. на месте и в движении по заданию. Эстафеты с б/б мячом.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	
15	Передачи мяча в парах и тройках.	1 час	Изучение нового материала. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение м. на месте и в движении по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница»	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Формирование познавательного интереса к новому.	08.10. 2016
16	Ведение мяча правой, левой рукой на месте.	1 час	Изучение нового материала. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	11.10. 2016
17	Ведение мяча в движении.	1 час	Изучение нового материала. Ведение м. с изменением	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще	Формирование познавательного	12.10. 2016

			направления по прямой.	ности.	надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	ного интереса к новому.	
18	Ведение мяча в движении.	1 час	Комбинированный. Упр. в паре на сопротивление. Ведение мяча левой и правой рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Веден.м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты.	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	15.10.2016
19	Броски мяча по кольцу одной рукой с места.	1 час	Комбинированный. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Работа у стены с б/б.м. Эстафеты.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	18.10.2016
20	Размыкание и смыкание строя. Учебная игра.	1 час	Комбинированный. Ведение приставным шагом. Передача м. после ведения. Ведение двух м. Эстафета на точность броска. Отжимание.	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	19.10.2016
21	Эстафеты с набивными мячами.	1 час	Комбинированный. Эстафеты. Подведение итогов. Учебная игра и игровые.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	22.10.2016
22	Учебная игра по упрощенным правилам.	1 час	Комбинированный. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение м. на месте и в	Выделение и формулирование познавательных	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного	25.10.2016

			движении по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница»	ой цели.	Ориентация на партнера по общению.	интереса к новому.	
23	Учебная игра по упрощенным правилам.	1 час	Комбинированный. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение м. на месте и в движении по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница»	Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому.	26.10. 2016
24	Учебная игра по упрощенным правилам.	1 час	Комбинированный. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение м. на месте и в движении по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница»	Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	08.11. 2016
25	Учебная игра по упрощенным правилам.	1 час	Комбинированный. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение м. на месте и в движении по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница»	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому	09.11. 2016
26	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1 час	Комбинированный. Упр. в паре на сопротивление. Ведение мяча левой и правой рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Веден.м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому	12.11. 2016
27	Эстафеты с	1 час	Комбинированный.	Выбор эффективных	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Формирован	



	баскетбольными мячами.		Упр. в паре на сопротивление. Ведение мяча левой и правой рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Веден.м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты.	ивных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	ие познавательного интереса к новому	
28	Выполнение комбинации (ведение мяча, бросок в кольцо).	1 час	Комбинированный. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Работа у стены с б/б.м. Эстафеты.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому	
<b>II четверть</b>							
<b>Гимнастика с элементами акробатики, 18 часов.</b>							
29	Т.Б. на уроках гимнастики. Комплекс упражнений типа зарядки.	1 час	Вводный. Тех. безопасности и страховки. Теоретические сведения. ОРУ на развитие гибкости "Ласточка", "Мост", "Качалочка".	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	15.11. 2016
30	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Акробатика.	1 час	Изучение нового материала. ОРУ в движении и на месте. Разучивание кувырка вперед. Упр. в висе на гимнастической стенке: вис согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д).	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	16.11. 2016

				условий.			
31	Выполнение комплекса упражнений на оценку. Акробатика.	1 час	Изучение нового материала. ОРУ в парах на сопротивление. Лазание по канату. Упр. в висе лежа и стоя. Эстафеты.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	19.11. 2016
32	Упражнения со скакалкой. Акробатика. Подвижные игры.	1 час	Изучение нового материала. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Лазание по наклонной скамейке. Пр. через препятствие. Акробатика. Упр. на пресс.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	22.11. 2016
33	Совершенствование строевых приемов. Акробатика.	1 час	Комбинированный. Упражнения на гимнастической стенке в висе. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. Акробатика.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	23.11. 2016
34	Висы согнувшись и прогнувшись.	1 час	Изучение нового материала. Упр. в висе на гимнастической стенке: вис согнувшись и прогнувшись (м).	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	26.11. 2016
35	Смешанные висы.	1 час	Комбинированный. ОРУ в движении Изучение нового материала. Упр. в висе на гимнастической стенке: смешанные висы (д).	Выбор эффективных способов решения задач	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного	29.11. 2016

				взаимосвязь от конкретных условий.		интереса к новому.	
36	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.	1 час	Изучение нового материала. Танцевальные шаги и прыжки. Равновесие на гимнастической скамейке с препятствием. Пр. через скакалку. Эстафеты. Упр. на пресс.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование социальной роли ученика.	30.11. 2016
37	Опорный прыжок.	1 час	Изучение нового материала. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80- 100 см). Акробатика.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование социальной роли ученика.	03.12. 2016
38	Опорный прыжок.	1 час	Комбинированный. Ползание и перелезание по горизонтальной поверхности. Прыжки на предметы. Пр. через скакалку. Отжимание.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	06.12. 2016
39	Опорный прыжок.	1 час	Комбинированный. Ползание и перелезание по горизонтальной поверхности. Прыжки на предметы. Пр. через скакалку. Отжимание.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	07.12. 2016
40	Упражнения с набивными мячами.	1 час	Комбинированный. Равновесие на бревне. Подтягивание. Упр. на гибкость.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу.	Формирование познавательного интереса к новому.	10.12. 2016

	мячами. Подвижные игры.		Акробатическая связка (3-4 элем.)	ельности прирешении проблемразли чнохаракте ра.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	ного интереса к новому.	
41	Лазание по гимнастиче ской лестнице. Подтягиван ия.	1 час	Изучение нового материала. Работа по станциям. Аэробика.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирован ие познаватель ного интереса к новому.	13.12. 2016
42	Упражнени я на развитие гибкости.	1 час	Комбинированный. Ползание и перелезание по горизонтальной поверхности. Прыжки на предметы. Пр. через скакалку. Отжимание.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирован ие познаватель ного интереса к новому.	
43	Упражнени я на развитие гибкости. Акробатиче ское соединение.	1 час	Комбинированный. Ползание и перелезание по горизонтальной поверхности. Прыжки на предметы. Пр. через скакалку. Отжимание.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирован ие познаватель ного интереса к новому.	14.12. 2016
44	Прыжки со скакалкой. Общеразвив ающие упражнения с предметами .	1 час	Комбинированный. ОРУ с предметами: с гантелями (м), с обручами (д). Работа по станциям "Лабиринт" 8-10 предметов. Аэробика. Упр. на пресс. Изучение нового материала. Строевые упр. КУ- опорный пр. Пр. через скакалку. Упр. с	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирован ие познаватель ного интереса к новому.	17.12. 2016

			отягощением				
45	Опорные прыжки. Прыжки на скакалке.	1 час	Комбинированный. Строевые упр. КУ- опорный пр. Пр. через скакалку. Упр. с отягощением.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	20.12. 2016
46	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1 час	Комбинированный. Построение пирамиды. Напрыгивание на предметы. Преодоление препятствий с грузом.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	21.12. 2016
<b>Спортивные игры, 3 часа.</b>							
47	Учебная игра по упрощенным правилам.	1 час	Комбинированный. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение м. на месте и в движении по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница»	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому	
48	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1 час	Комбинированный. Упр. в паре на сопротивление. Ведение мяча левой и правой рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Веден.м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому	
49	Эстафеты с	1 час	Комбинированный.	Выбор эффективных	Волевая саморегуляция.	Формирован	

	баскетбольными мячами.		Упр. в паре на сопротивление. Ведение мяча левой и правой рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Веден.м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты.	ивных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	ие познавательного интереса к новому	
<b>III четверть</b>							
<b>Лыжная подготовка, 17 часов</b>							
50	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж. Температурный режим.	1 час	Вводный. Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	11.01. 2017
51	Скользкий шаг.	1 час	Изучение нового материала. Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	17.01. 2017
52	Прохождение дистанции 1 км - 2 км.	1 час	Изучение нового материала. Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	17.01. 2017
53	Попеременный	1 час	Изучение нового материала. Уметь проходить дистанцию	Выбор действий в	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и	Формирование	24.01.

	двухшажный ход.		скользящим шагом 500 800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	энергии. Способность к преодолению препятствий. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	познавательного интереса к новому.	2017
54	Попеременный двухшажный ход.	1 час	Изучение нового материала. Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500 800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
55	Попеременный двухшажный ход.	1 час	Изучение нового материала. Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500 800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
56	Торможение и повороты плугом.	1 час	Комбинированный. Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	24.01. 2017
57	Торможение и повороты плугом.	1 час	Комбинированный. Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе	Выбор действий в соответствии с	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению	Формирование познавательного	

				поставленной задачей и условиями её реализации.	трудностей. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	интереса к новому.	
58	Одновременный двухшажный ход.	1 час	Комбинированный. Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	31.01. 2017
59	Эстафеты.	1 час	Комбинированный. Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1км.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	31.01. 2017
60	Полъем на склоне елочкой, спуск со склона в спелней стойке.	1 час	Комбинированный. Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	07.02. 2017
61	Полъем на склоне елочкой, спуск со склона в спелней стойке.	1 час	Комбинированный. Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	



62	Одновременный бесшажный ход.	1 час	Комбинированный. Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Ориентир на партнера по общению.	Способность ученика к саморазвитию.	07.02. 2017
63	Круговые эстафеты.	1 час	Комбинированный. Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	14.02. 2017
64	Лыжные гонки на 1 км.	1 час	Комбинированный. Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1000м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	14.02. 2017
65	Медленное продвижение до 3 км.	1 час	Изучение нового материала. Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 3000 м.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	21.02. 2017
	Преодоление бугров и	1 час	Комбинированный. Уметь проходить дистанцию	Выбор наиболее	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и	Способность ученика к	

	впадин.		скользящим шагом 500 800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	энергии. Способность к преодолению препятствий. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	саморазвитию.	
66	Прохождение дистанции до 4 км.	1 час	Комбинированный. Преодолеть дистанцию 4000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	28.02. 2017
<b>Элементы единоборств, 9 часов</b>							
67	Стойки и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища.	1 час	Изучение нового материала. Умение выполнять стойки и захваты рук. Пр. через скакалку. Упр. с отягощением.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
68	Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1 час	Изучение нового материала. Умение освобождаться от захватов. Пр. через скакалку. Упр. с отягощением.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
69	Приемы борьбы за выгодное положение.	1 час	Изучение нового материала. Борьба за выгодное положение. Эстафеты. Упр. на пресс.	Выбор действий в соответствии с	Волевая саморегуляция. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению.	

				поставленной задачей и условиями её реализации.		Приобретение новых знаний и умений.	
70	Упражнения по овладению приемами страховки.	1 час	Изучение нового материала. ОРУ в парах на сопротивление. Эстафеты. Упр. на пресс.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
71	Борьба за предмет. Подвижные игры.	1 час	Изучение нового материала. ОРУ в парах на сопротивление. Борьба за предмет. Эстафеты.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
72	Упражнения в парах. Подвижные игры.	1 час	Изучение нового материала. ОРУ в парах на сопротивление. Упр. в паре на сопротивление.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
73	Упражнения в парах. Подвижные игры.	1 час	Изучение нового материала. ОРУ в парах на сопротивление. Упр. в паре на сопротивление.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
74	Силовые		Изучение нового материала. ОРУ	Выбор	Волевая саморегуляция.	Стремление	

	упражнения и единоборства в парах.	1 час	в парах на сопротивление. Упр. в паре на сопротивление.	действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
75	Гигиена борца. Оказание ПМП при травмах. Подвижные игры.	1 час	Изучение нового материала. Умение оказывать ПМП при травмах. Эстафеты. Упр. на пресс.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
<b>Спортивные игры, 4 часа.</b>							
76	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1 час	Комбинированный. Теоретический опрос. Эстафеты. Подведение итогов. Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке.	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.		Формирование познавательного интереса к новому.	
77	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1 час	Комбинированный. Ходьба и бег с выполнением заданий. Передача мяча над собой. То же самое через сетку. Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому	

78	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1 час	Комбинированный. Ходьба и бег с выполнением заданий. Передача мяча над собой. То же самое через сетку. Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому	
79	Игра по упрощенным правилам.	1 час	Комбинированный. Теоретический опрос. Эстафеты. Подведение итогов. Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому	
<b>IV четверть</b>							
<b>Лёгкая атлетика, 14 часов</b>							
80	Комплексы упражнений и серии прыжков со скакалками. Прыжок в высоту.	1 час	Изучение нового материала. Уметь выполнять основные движения в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде. Бегать с макс. скоростью отрезок 3050м.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
81	Прыжок в высоту.	1 час	Изучение нового материала. Уметь выполнять основные движения в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и	Волевая саморегуляция. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых	

				условиями её реализации.		знаний и умений.	
82	Прыжок в высоту.	1 час	Изучение нового материала. Уметь выполнять основные движения в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
83	Прыжок в высоту с разбега.	1 час	Изучение нового материала. Уметь выполнять основные движения в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
84	Повторение стартов и стартовый разгон.	1 час	Комбинированный. Уметь выполнять низкий старт и стартовый разгон.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
85	Повторение стартов и стартовый разгон.	1 час	Комбинированный. Уметь выполнять низкий старт и стартовый разгон.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
86	Бег 60 м на время.	1 час	Изучение нового материала. Умение бегать с макс. скоростью 60м.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому	Способность ученика к саморазвитию.	

				при решении проблем различного характера.	мнению.		
87	Прыжок в длину с разбега.	1 час	Комбинированный. Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики. Прыгать в длину с разбега.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
88	Прыжок в длину с разбега.	1 час	Комбинированный. Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики. Прыгать в длину с разбега.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
89	Прыжок в длину с разбега.	1 час	Комбинированный. Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики. Прыгать в длину с разбега.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
90	Метание мяча.	1 час	Комбинированный. Уметь выполнять метание теннисного мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 500м.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
91	Метание мяча с	1 час	Комбинированный. Уметь выполнять метание	Самостоятельное создание	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Способность ученика к	

	разбега.		теннисного мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 500м.	алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению.	саморазвитию.	
92	Метание мяча с разбега.	1 час	Комбинированный. Уметь выполнять метание теннисного мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 500м.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
93	Бег 1000 м.	1 час	Комбинированный. ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой. Бег на 1000 м. Игры. Многоскоки.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Работа со сверстниками. Общение с учителем.	Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу.	
<b>Спортивные игры, 12 часов.</b>							
94	Передачи мяча в парах.	1 час	Комбинированный. Ходьба и бег с выполнением заданий. Передача мяча над собой. То же самое через сетку. Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому	4-9/04
95	Передачи мяча в парах.	1 час	Комбинированный. Ходьба и бег с выполнением заданий. Передача мяча над собой. То же самое через сетку. Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к	



				от конкретных условий.		новому	
96	Передачи мяча в парах.	1 час	Комбинированный. Ходьба и бег с выполнением заданий. Передача мяча над собой. То же самое через сетку. Учебная игра и игровые задания 4x4 на укороченной площадке.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому	
97	Передачи мяча в парах.	1 час	Комбинированный. Ходьба и бег с выполнением заданий. Передача мяча над собой. То же самое через сетку. Учебная игра и игровые задания 4x4 на укороченной площадке.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому	
98	Передачи мяча в парах.	1 час	Комбинированный. Ходьба и бег с выполнением заданий. Передача мяча над собой. То же самое через сетку. Учебная игра и игровые задания 4x4 на укороченной площадке.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому	
99	Стойка игрока, перемещение по площадке.	1 час	Изучение нового материала. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.	

100	Стойка игрока, перемещение по площадке.	1 час	Изучение нового материала. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.	
101	Игра по упрощенным правилам.	1 час	Комбинированный. Теоретический опрос. Эстафеты. Подведение итогов. Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.	
102	Игра по упрощенным правилам.	1 час	Комбинированный. Теоретический опрос. Эстафеты. Подведение итогов. Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому	
102							
<b>Итого за год 102 часов</b>							

### Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками: «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

В числе методов оценки техники владения двигательными основными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный. Подобными методами оценивается и владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Школьники должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности учащегося, учителю следует учитывать два показателя:

Первый — исходный уровень подготовленности в соответствии<sup>35</sup> с ныне действующей Комплексной программой физического воспитания.

Второй — сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

При оценке сдвигов в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии; не следует планировать больших сдвигов. При прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных, аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять

определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все ее составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Школьники специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Приложение 2

### **Корректировка тематического планирования**

Дата (пропущ. урока)	Тема	Дата (скорректир. урока)	Количество во часов	Причина отставания	№ приказа