**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе следующих документов:

* Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
* Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобразования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03.2004 года № 1089);
* Письма Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010г. О введении 3 часа физической культуры;
* Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образовании» (с изменениями от 01.02.12 г. №74)
* Авторской программы «Комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. наук А.А. Зданевича, 2011г.;

**Целью программы** является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

**Задачи физического воспитания**обучающихся11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физи­ческие упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоро­вья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в

различныхпо сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знании о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и за­нятием любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании средней школы обучающийся должен показать уровень физиче­ской подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно -ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 11 классе (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся**

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За не понимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначитель-ных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III**. **Владение способами**

**и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | **Учащийся:**  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятель-ной деятельности выполнены с помощью учителя | Учащийся не может выполнить самостоя-тельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленнос-ти и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовлен-ности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государствен-ный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовлен-ности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Оценка успеваемости за учебный год***  производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Итого | **102** |

**Тесты проводятся 2 раза в год (в начале и конце учебного года).**

**Содержание тестов общефизической подготовленности.**

1. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 30 секунд.

4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения сидя.

6. Бег 1000м.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы**

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приёмы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Лёгкая атлетика**

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

**Лыжная подготовка**

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

**Обучающиеся11 класса должны знать:**

- основы истории развития физической куль­туры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психоло­гические основы обучения двигательным дейс­твиям и воспитания физических качеств, сов­ременные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержа­ние физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физическо­го развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности сис­тем дыхания, кровообращения и энергообес­печения при мышечных нагрузках, возможнос­ти их развития и совершенствования средс­твами физической культуры в разные возрас­тные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регуляр­ных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собс­твенного организма;

- индивидуальные способы контроля за раз­витием адаптивных свойств организма, укреп­ления здоровья и повышения физической под­готовленности;

- способы организации самостоятельных заня­тий физическими упражнениями с разной функ­циональной направленностью, правила исполь­зования спортивного инвентаря и оборудова­ния, принципы создания простейших спортив­ных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики трав­матизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двига­тельные действия избранного вида спортив­ной специализации, использовать их в услови­ях соревновательной деятельности и организа­ции собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по раз­витию основных физических способностей, кор­рекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигатель­ный режим, подбирать и планировать физичес­кие упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функцио­нальное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздорови­тельного эффекта и совершенствования физи­ческих кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстни­ками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на занятиях физически­ми упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным ин­вентарем и оборудованием, специальными тех­ническими средствами с целью повышения эф­фективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

***владеть компетенциями:*** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | | «3» | |
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 13,1 | 13,5 | 14,3 | 16,0 | 17,0 | | 17,5 | |
| Бег 30 м, с. | 4,3 | 5,0 | 5,1 | 4,8 | 5,9 | | 6,1 | |
| Силовые | Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз | - | | | 18 | | 13 | | 6 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 12 | 9 | 5 | - | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 240 | 205 | 190 | 210 | | 170 | | 160 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин.  Бег 3000 м, мин. | - | | | 10.1 | | 11.4 | | 12.0 |
| 13.0 | 14.0 | 15.0 | - | | | | |

**Календарно – тематическое планирование занятий по курсу**

**физическая культура в 11 классе 3 часа в неделю (102 часа в год)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты** | | **Вид деятельности** |
| **Предметные** | **Метапредметные,**  **личностные УУД** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика (12 ч)** | | | | | |
|  | Правовые основы физической культуры и спорта.Инструктаж по ТБ.Высокий и низкий старт, стартовый разгон. | 1 | Конституция Российской Федерации,в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании»(принят в 1992 г.)Знание техники безопасности на уроках легкой атлетики.Описывать техникувысокого и низкого старта, стартового разгона. | **Личностные:** - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и на- стоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.  **Регулятивные:**  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  -планировать свои действия при выполнении  ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-*учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  -адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  **Познавательные:**  -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  -выражать  творческое отношение к выполнениюкомплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  **Коммуникативные:**  -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 занятиями физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.  -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. | Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона«О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании».Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-здоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Соблюдают технику безопасности на уроках физической культуры.  Описывают и анализируют технику вы-  полнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные  ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.  Применяют беговые упражнения для развития соотвествующихфизических  способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.  Применяют разученные упражнения для развития скорости и скоростно-силовых способностей, ловкости, координационных способностей, выносливости.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по сердечным сокращениям.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
|  | Совершенствование высокого старта, стартовый разгон. КДП – бег 30 м. | 1 | Знание техники высокого старта, стартового разгона.  Анализировать правильность вы­полнения старта, разгона, финиширование.  Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего физического здоровья, физического развития при занятиях физической культурой.  Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учеб­ных забегов: старт, разгон, финиширование. |
|  | Совершенствование низкого старта. Прыжковые упражнения, Прыжок в длину с места. | 1 | Знание техники низкого старта.  Знание техники прыжка в длину с места. |
|  | Старты с преследованием. Бег в медленном темпе до 6 мин. с ускорение по 50 - 60 м. | 1 | Знание техники выполнения старты с преследованием.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время бега. |
|  | Контроль техники: низкий старт и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7 мин. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических  Способностей.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. |
|  | Техника прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8 мин. с ускорение до 80 м. | 1 | Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. |
|  | Совершенствование техники ме-танияв горизонтальную и вертикальную цель.КУ - Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Знание техники метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.  Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега на результат. |
|  | Техника метания мяча с разбега. Бег до 9 мин. с ускорением по 80 – 100 м. | 1 | Знание техники метания мяча с разбега.  Анализировать правильность вы­полнения метания малого мяча с разбега.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время бега. |
|  | Бег с препятствиями. Метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10 мин. | 1 | Варианты бега с преодолением препятствий на местности.  Анализировать правильность вы­полнения метания малого мяча с разбега.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время бега. |
|  | Контроль техники метания мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10 мин. | 1 | Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время бега. |
|  | Всевозможные прыжки и многоскоки. Кроссовый бег до 20 мин. | 1 | Знание техники прыжков и многоскоков.  Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по сердечным сокращениям. |
|  | Контроль бега на 1500и (девочки), 2000 (мальчики). Эстафета с преодолением препятствием. | 1 | Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время бега.  Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по сердечным сокращениям. |
| **Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол (15 ч)** | | | | | |
|  | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | Знание техники безопасности на уроках спортивных игр.  Знание об оказании доврачебной помощи.  Знание техники передачи мяча двумя руками сверху. | **Личностные:**  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  **Регулятивные:**  - умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;  - умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе.  **Познавательные:**  - осмысление, объяснение своего двигательного опыта;  - осознание важности освоения универсальныхумений связанных с выполнением упражнений;  - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:**  - формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений;  - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;  - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.  Соблюдают технику безопасности во время игры в волейбол.  Овладевают основными приемами игры волейбол.  Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.  Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к волейболу.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. |
|  | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. | 1 | Описание техники перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 1 | Знание техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча сверху, стоя спиной к цели Описание изучаемых игровых приемов.  Овладевают основными приемами игры волейбол. |
|  | Передача мяча над собой. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра волейбол. | 1 | Знание техники передач различными способами. Освоение самостоятельно техники игровых приемов. |
|  | Техника верхней, прямой подачи. Игра волейбол. | 1 | Знание техники верхней прямой подачи.  Освоение самостоятельно техники игровых приемов. |
|  | Тактика свободного нападения. Техника приема мяча с подачи | 1 | Знание техники свободного нападения.  Освоение самостоятельно техники игровых приемов.  Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
|  | Техника нижней, прямой подачи мяча. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Знание техники нижней прямой подачи.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
|  | Совершенствование техники нижней, прямой подачи мяча. Игра волейбол. | 1 | Знание техники нижней прямой подачи.  Описание изучаемых игровых приемов. |
|  | Техника нападающего удара. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2,3:3) и на укороченных площадках. | 1 | Знание техники нападающего удара.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
|  | Игра в защите. Применение приемов в условиях игры. | 1 | Знание техники игровых приемов.  Соблюдают правила безопасности.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. |
|  | Совершенствование техники пройденных элементов волейбола. Техника блокирования. | 1 | Знание техники игровых приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.  Знание техники блокирования. |
|  | Организация и правила соревнований. Совершенствование координационных способностей. | 1 | Знание организации и правил соревнований.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. |
|  | Учебная игра волейбол. Спортивная эстафета. | 1 | Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
|  | Двусторонняя учебная игра. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
|  | Контроль освоения технических приемов игры в волейбол. Судейство игр учащимися. | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Знание организации и правил соревнований.  Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. |
| **Раздел 3. Гимнастика (21 ч.)** | | | | | |
|  | История гимнастики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | Знание об истории гимнастики, о технике безопасности и страховки на уроках гимнастики.  Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. | **Личностные:**  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  -мотивационная основа на занятия гимнастикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой  с основами акробатики.  **Регулятивные:**  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  -учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  -адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  **Познавательные:**  -осуществлять анализ выполненных действий;  -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  -выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений  - отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные:**  -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 занятиями физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.  -уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических, гимнастических комбинаций. | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Овладевают правилами техники безопасности.  Различают строевые команды, четко выполняют строевые примы.  Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Используют данные упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.  Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей, выполняя акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Раскрывают значение упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.  Оказывают страховку и помощь во время занятий.  Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.  Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствую-щих физических способностей.  Выполняют обязанности командира отделения.  Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
|  | Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов. | 1 | Описывают и четко выполняют технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. |
|  | Мальчики: кувырок назад в упор стоя, ноги врозь, стойка на голове. Девочки: мост и поворот в упор стоя, на одном колене. | 1 | Знание техники выполнения: Мальчики: кувырок назад в упор стоя, ноги врозь, стойка на голове. Девочки: мост и поворот в упор стоя, на одном колене.  Соблюдают правила безопасности. |
|  | Совершенствование кувырка вперед, назад – слитно. Лазание по канату. | 1 | Знание техники кувырка вперед, назад слитно.  Знание техники лазания по канату.  Используют данные упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости. |
|  | Разучивание акробатическое соединение из 3 – 4 элементов. | 1 | Используют данные упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.  Используют данные упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости. |
|  | Контроль кувырков вперёд и назад слитно. Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов. | 1 | Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей.  Оказывают страховку и помощь во время занятий. |
|  | Мальчики: знание техники выполнения прыжка ноги врозь через коня. Девочки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой через коня. | 1 | Знание техники выполнения прыжка ноги врозь через коня. Девочки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой через коня.  Оказывают страховку и помощь во время занятий. |
|  | Контроль прыжка через коня. Мальчики: ноги врозь, девочки: углом с косого разбега толчком одной ногой. |  | Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей.  Соблюдают правила безопасности. |
|  | Мальчики: подъем в упор силой. Девочки: толчком ног в упор на верхнюю жердь. |  | Знание техники выполнения:  Мальчики: подъем в упор силой. Девочки: толчком ног в упор на верхнюю жердь.  Соблюдают правила безопасности. |
|  | Висы и упоры. Мальчики: вис согнувшись, вис прогнувшись. Девочки: толчком двух ног вис углом. | 1 | Знание техники выполнения: Мальчики: вис согнувшись, вис прогнувшись. Девочки: толчком двух ног вис углом  Оказывают страховку и помощь во время занятий. |
|  | Мальчики: сгибание и разгибание рук в упор на брусьях. Девочки: сед углом, равновесие на нижней жерди. | 1 | Знание техники выполнения:  Мальчики: сгибание и разгибание рук в упор на брусьях. Девочки: сед углом, равновесие на нижней жерди.  Оказывают страховку и помощь во время занятий.  Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. |
|  | Мальчики: стойка на плечах, сед ноги врозь, соскок. Девочки: упор присев на одной ноге, махом соскок. | 1 | Знание техники выполнения:  Мальчики: стойка на плечах, сед ноги врозь, соскок. Девочки: упор присев на одной ноге, махом соскок.  Используют данные упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости. |
|  | Составление гимнастической комбинации из числа разученных упражнений на брусьях. | 1 | Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.  Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают страховку и помощь во время занятий. |
|  | Контроль техники выполнения гимнастической комбинации из числа разученных упражнений на брусьях. | 1 | Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. |
|  | Совершенствование опорных прыжков. Мальчики: прыжок ноги врозь. Девочки: прыжок углом с косого разбега. | 1 | Знание техники опорного прыжка:  Мальчики: прыжок ноги врозь. Девочки: прыжок углом с косого разбега.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. |
|  | Совершенствование лазания по канату в 2 и 3 приема. Эстафета. | 1 | Знание техники лазания по канату в 2 и 3 приема.  Раскрывают значение упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.  Знание правил игр и эстафет с использованием гимнастического инвентаря |
|  | Контроль лазания по канату. Эстафета с препятствиями. | 1 | Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.  Знание правил игр и эстафет с использованием гимнастического инвентаря |
|  | Составление комбинации из ранее разученных элементов. | 1 | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. |
|  | Контроль самостоятельно составленной комбинации учащимися из ранее разученных элементов. | 1 | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.  Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей. |
|  | Контрольно – измерительный материал по теме: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 | Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей. |
|  | Развитие двигательных способностей. Самостоятельное составление ОРУ для развития силы. | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.  Используют данные упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости. |
| **Раздел 4. Спортивные игры Волейбол (10 ч)** | | | | | |
|  | История волейбола. Правила техники безопасности игры в волейбол. Совершенствование психоматорныхспособностей и навыков игры. | 1 | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Знание об оказании доврачебной помощи. | **Личностные:**  **-** сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире  - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.  - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.  -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  **Регулятивные:**  - умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  **Познавательные:**  - осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  - осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Соблюдают технику безопасности во время игры в волейбол.  Овладевают основными приемами игры в волейбол.  Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
|  | Основные правила игры в волейбол. Совершенствование элементов волейбола. Верхняя подача. | 1 | Знание правил игры в волейбол.  Знание техники верхней подачи. |
|  | Передача мяча над собой. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра волейбол. | 1 | Знание техники передачи мяча над собой.  Знание техники нижней прямой подачи.  Соблюдают технику безопасности во время игры в волейбол.  Овладевают основными приемами игры волейбол. |
|  | Техника верхней прямой подачи. Игра волейбол. | 1 | Знание техники верхней прямой подачи.  Овладевают основными приемами игры в волейбол. |
|  | Тактика свободного нападения. Техника приема мяча с подачи. | 1 | Знание техники свободного нападения.  Моделируют технику приема мяча с подачи. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. |
|  | Техника нижней прямой подачи. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Знание техники нижней прямой подачи.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
|  | Техника нападающего удара. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3: 2, 3:3) и на укороченной площадке. | 1 | Знание техники нападающего удара.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. |
|  | Совершенствование техники пройденных элементов волейбола. Техника блокирования. | 1 | Знание техники пройденных элементов волейбола.  Знание техники блокирования.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. |
|  | Организация и правила соревнований. Совершенствование координационных способностей. | 1 | Знание организации и правил соревнований.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
|  | Контроль освоения технических приемов игры в волейбол. Судейство игр учащимися. | 1 | Знание упрощенных правил игры в волейбол.  Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Раздел 5. Лёгкая атлетика (10 ч)** | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон. | 1 | Терминология в легкой атлетике.  Знание техники безопасности на уроках легкой атлетики. Описывать технику низкого старта и стартового разгона. |
|  | Совершенствование высокого старта, стартовый разгон. КДП – бег 30 м. Кроссовый бег 4 мин. | 1 | Анализировать правильность вы­полнения высокого старта, разгона, финиширование.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время кроссового бега. |
|  | Совершенствование низкого старта. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | 1 | Знание техники низкого старта.  Знание техники прыжка в длину с места.  Описывают технику выполнения упражнений. |
|  | Контроль техники: низкий старт и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7 мин. | 1 | Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. |
|  | Совершенствование техники метания в горизонтальную и вертикальную цель. КУ – прыжок в высоту с разбега. | 1 | Знание техники метания в горизонтальную и вертикальную цель.  Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей. |
|  | Техника метания мяча с разбега. Бег до 9 мин с ускорением по 80 – 100м. | 1 | Знание техники метания мяча с разбега.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
|  | Совершенствование бег с препятствиями. Бег до 10 мин. | 1 | Знание техники бега с препятствиями.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время бега до 10 мин. |
|  | Контроль техники метания мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10 мин. | 1 | Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, выполнение беговых упражнений для развития выносливости. |
|  | Всевозможные прыжки и многоскоки. Кроссовый бег до 20 мин. | 1 | Знание техники многоскоков.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
|  | Контроль бега на 1500 (девочки) и 2000м (мальчики). Эстафеты с преодолением препятствий. | 1 | Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.  Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по сердечным сокращениям.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правилабезопасности. |
| **Раздел 6. Лыжная подготовка (24ч.)** | | | |
|  | История лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение одновременного бесшажного хода. | 1 | Знание истории лыжного спорта, правила поведения на уроках лыжной подготовки.  Знание техники одновременного бесшажного хода. |
|  | Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Закрепление одновременного бесшажного хода. | 1 | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,  Знание техники одновременного бесшажного хода. |
|  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Поворот переступанием. | 1 | Знание и описание техники попеременного двухшажного хода.  Знание техники поворота переступанием. |
|  | Закрепление попеременного двухшажного хода. | 1 | Знание и описание техники попеременного двухшажного хода.  Используют данные ходы в самостоятельных занятиях. |
|  | | | | | |
|  | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Торможение «Плугом». | 1 | Знание и описание одновременного двухшажного хода.  Знание техники торможение «Плугом».  Используют данные ходы в самостоятельных занятиях. | **Личностные:**  - формирование ответственного отношения к учению, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познаванию;  - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;  - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;  - мотивационная основа на занятия лыжной подготовкой;  учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.  **Регулятивные:**  - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств;  - планировать свои действия при выполнении  лыжных ходов;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность выполнения двигательных действий.  **Познавательные:**- осуществлять анализ выполненных  лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;  - выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.  **Коммуникативные:**  **-** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, **находить** адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении лыжной подготовки. | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепленияздоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.  Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Овладевают правилами техники безопасности, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.  Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно и устраняют типичные ошибки.  Выполняют контрольные упражнения.  Моделируют технику лыжных ходов и варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники.  Применяют правила оказания помощи, при обморожениях и травмах.  Используют разученные упражнения, осуществляют самоконтроль. |
|  | Совершенствование одновременного бесшажного хода. Торможение «Упором». | 1 | Знание и описание техники попеременного четырехшажного хода.  Знание техники торможения «Упором». |
|  | Закрепление одновременного бесшажного хода. Торможение «Упором». | 1 | Знание и описание техники одновременного бесшажного хода.  Знание техники торможение «Упором».  Используют данные ходы в самостоятельных занятиях. |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом. | 1 | Знание и описание техники перехода с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом хода.  Используют данные ходы в самостоятельных занятиях. |
|  | Техника перехода с одновременных ходов на попеременные с неоконченным толчком одной палкой. | 1 | Знание техники перехода с одновременных ходов на попеременные с неоконченным толчком одной палкой.  Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно и устраняют типичные ошибки.  Соблюдают технику безопасности. |
|  | Техника передвижения попеременного двухшажного и одновременного двухшажного, одношажного ходов. | 1 | Знание техники передвижения попеременного двухшажного и одновременного двухшажного, одношажного ходов.  Соблюдают технику безопасности. |
|  | Контроль переходов с одновременных ходов на попеременные. Совершенствовать ходьбу скользящим шагом. | 1 | Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей,  Осуществляют самоконтроль.  Соблюдают технику безопасности. |
|  | Совершенствование техники поворотов и торможений на спуске. | 1 | Знание техники поворотов и торможений на спуске.  Соблюдают технику безопасности. |
|  | Элементы тактики лыжных ходов: порядок выхода со старта, распределение сил на дистанции, резкие ускорения. | 1 | Знание техники порядок выхода со старта, распределение сил на дистанции, резкие ускорения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники |
|  | Прохождение дистанции до 5 км ранее разученными способами. | 1 | Моделируют технику лыжных ходов и варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники.  Соблюдают технику безопасности. |
|  | | | | | |
|  | Преодоление подъемов пологих, крутых, средней протяженности склонах. Техника спуска. | 1 | Знание техники преодоления подъемов пологих, крутых, средней протяженности склонах.  Знание техники спуска.  Соблюдают технику безопасности. | . |  |
|  | Совершенствование техники подъемов и торможений. | 1 | Знание техники подъемов и торможений.  Соблюдают технику безопасности. |
|  | Закрепление техники поворотов. Игровые задания для развития равновесия и координации. | 1 | Знание техники поворотов.  Используют разученные упражнения, осуществляют самоконтроль.  Соблюдают технику безопасности. |
|  | Преодоление препятствий на лыжах. Ходьба на лыжах ранее разученными способами. | 1 | Знание техники препятствий на лыжах.  Моделируют технику лыжных ходов и варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
|  | Совершенствование техники конькового хода. Торможение и поворот «Плугом». | 1 | Знание и описание техники конькового хода.  Знание техники торможение и поворот «Плугом». |
|  | Контроль техники конькового хода. Прохождение дистанции 5 км. | 1 | Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей.  Осуществляют самоконтроль.  Моделируют технику лыжных ходов и варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
|  | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага и через один шаг. | 1 | Знание техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага и через один шаг. |
|  | Прохождение дистанции до 5 км на время. | 1 | Моделируют технику лыжных ходов и варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции |
|  | Лыжная эстафета с преодолением препятствий. | 1 | Используют разученные упражнения, осуществляют самоконтроль.  Соблюдают технику безопасности. |
|  | Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | 1 | Знание правил игр и эстафет с использованием изученных лыжных ходов. |
| **Раздел 7. Спортивные игры. Футбол (10 ч)** | | | | | |
|  | Правила техники безопасности игры в футбол. Совершенствование техники передвижений. | 1 | Знание об оказании доврачебной помощи, техника безопасности игры в футбол.  Знание техники передвижений. | **Личностные:**  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  **Регулятивные:**  - умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  **Познавательные:**  - осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  - осознание важности освоения универсальныхумений связанных с выполнением упражнений.  - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:**  - формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений.  - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Соблюдают технику безопасности во время игры в футбол.  Овладевают основными приемами игры в футбол.  Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Выполняют контрольные упражнения и тесты.  Взаимодействуют со сверстниками совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют самоконтроль. |
|  | Совершенствование техники ударов по летящему мячу средней частью подъема. Игра в футбол. |  | Знание удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.  Соблюдают технику безопасности во время игры в футбол. |
|  | Резаные удары: внутренней и внешней частью подъемов. Игра 4 x 4. | 1 | Знание техники резаных ударов.  Описание изучаемых игровых приемов.  Взаимодействуют со сверстниками совместного освоения техники игровых приемов и действий. |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини - футбол. | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
|  | Совершенствование техники ударов по воротам. | 1 | Знание техники ударов по воротам.  Освоение самостоятельно техники ударов по воротам указанными способами на точность.  Выявляют и устраняют типичные ошибки.  Знание техники игровых приемов. |
|  | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3. с атакой и без атаки по воротам. | 1 | Знание техники нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3. с атакой и без атаки по воротам.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.  Описание изучаемых игровых приемов. |
|  | Позиционные нападения с изменением позиций игроков. | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
|  | Освоение тактики игры. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. |  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. |  | Знание техники игровых приемов.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. |
|  | Учебная игра в футбол по упрощенным правилам. Подведение итогов. | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. |
|  | | | | | |