

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования администрации Очерского городского округа

МБОУ ``Очерская СОШ № 3``

РАССМОТРЕНО

и ПРИНЯТО

педагогическим советом
школы
Протокол №10 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором школы



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1640048)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 классов

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации. **Цель программы** сохранение единого образовательного пространства, предоставление широких возможностей для реализации различных подходов к построению учебного курса. **Одна из основных задач** – организация работы по овладению учащимися прочными и осознанными знаниями. **Программа построена** с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой **целостный документ**, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

Цели и задачи.

Изучение **предмета физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Ожидаемые результаты в конце учебного года

Общекультурная компетенция. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к системным занятиям физической культурой и спортом

Учебно-познавательная компетенция. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; овладение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки при регулярных занятиях спортом

Коммуникативная компетенция. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии

Социальная компетенция. Умение использовать средства физической культуры для подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

Личностная компетенция. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

Содержание учебного предмета

Раздел «**Основы знаний о физической культуре**» расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел «**Гимнастика с основами акробатики**» включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; на совершенствование строевых упражнений; на совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений; на развитие силовых, координационных, скоростно-силовых способностей; на развитие гибкости.

подраздел «**Легкая атлетика**» включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс);

Тематическое планирование

Вид программного материала	Количество часов
Базовая часть	52
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика	16
Гимнастика с элементами акробатики	12
Волейбол	24
Вариативная часть	16
Настольный теннис	8
Баскетбол	8

Всего часов	68
--------------------	-----------

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Подтема (название урока)	Временные ресурсы	Содержание (что планируется изучать)	Методы (действия учащихся)	Источники (ресурсы урока)	Самостоятельная работа	Планируемые сроки
I полугодие 32 часа Легкая атлетика 8 часов								
1		Основы знаний. Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.		Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением.	Правила поведения, техника безопасности на уроках. Спринтерский бег, высокий старт	Стадион. Беговая дорожка. Сектор для метания мяча, для прыжков в длину. Теннисные мячи. Рулетка.		
2		Низкий старт. Бег 30м.		Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с	Стартовый разгон -формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности		5 - 5,3 4 - 5,5 3 - 5,7	

				ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Низкий старт. Бег 30 м- на результат	-формулировать собственное мнение -адекватная			
3		Прыжок в длину. Низкий старт. Бег 60 м.		Спец. беговые упр. Беговые отрезки до 20 м. Прыжок в длину с/р. Бег 60 метров – на результат.	Техника бега, ускорение. - формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;		5 - 9,5 4 - 10,1 3 - 10.5	
4		Метание гранаты. Прыжок в длину.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание гранаты весом 500 г.	Техника прыжка в длину. Техника метания мяча. формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности я мяча.		5- 40 4 - 34 3 - 30	
5		Прыжок в длину. Метание гранаты.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные	Техника метания гранаты. Техника прыжка в длину. формулировать		5 - 18 4 - 12 3 - 9	

				беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание гранаты 500 гр с 4-6 шагов разбега на результат.	учебную задачу. -адекватная мотивация учебной деятельности		
6		Бег на средние дистанции. Бег 500 м.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 500 м с учётом времени.	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений		5 - 1.50 4 - 2.00 3 - 2.10
7		Бег 1000 м.		ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 м на результат.	корректировать выполнение упражнений - способов и условий действий;		5 - 4.15 4 - 4.30 3 - 4.50
8		Бег 2000 м.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. на результат.	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения,		Контрольное упражнение-бег 2000м: 5 - 10.00 4 - 11.30 3 - 13.00

					контролировать выполнение задания			
ВОЛЕЙБОЛ 10 часов								
9		Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Совершенствовать технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Совершенствовать прямую подачу мяча.		Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствовани е техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя и верхняя подача мяча.	Технические приемы -адекватная правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Спортивный зал. Волейбольны е сетки. Волейбольны е мячи. Пирамидки.		
10		Передачи мяча. Подачи мяча. Учебная игра.		Передача мяча в парах. Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	Технические приемы. Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
11		Передачи мяча. Подача мяча. Прием после подачи. Учебная игра.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Подача (совершенствован ие технике). Прием мяча после подачи.	Технические приемы. Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы			

				Учебная игра.	решении– обращаться за помощью			
12		Подача мяча, приём после подачи. Учебная игра.		ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Подача (совершенствован ие техники). Прием мяча после подачи. Учебная игра волейбол.	Технические приемы. Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
13		Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствован ие выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Технические приемы. - выполнять учебные действия в материализованной форме; - задавать вопросы проявлять активность;			
14		Передачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.		Передачи мяча в парах через сетку. Верхняя подача мяча. Учебная игра волейбол.	Технические приемы. -формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие-			

					формулировать собственное мнение			
15		Передачи мяча. Нападающий удар. Подача мяча. Учебная игра.		Передачи сверху и снизу двумя руками, верхняя прямая подача (совершенствован ие техники). Нападающий удар. Учебная игра.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;			
16		Подача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.		Совершенствован ие техники верхней прямой подачи. Учебная игра.	Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра			
17		Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.		Совершенствован ие техники нападающего удара. Блокирование. Учебная игра волейбол.	-сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и			

					использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
18		Учебная игра.		Совершенствование техники передач, подачи мяча, нападающего удара. Учебная игра.	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
волейбол – 14 часов								
19		Передачи мяча у стены. Учебная игра.		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры			
20		Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.		Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки			

				подача. Учебная игра.				
21		Передачи мяча, подачи. Учебная игра.		Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Совершенствование техники.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности			
22		Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра.		ОРУ. Спец. беговые упр. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
23		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола		Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Учебная игра.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства			
24		Передача мяча над собой. Учебная игра.		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с			

				руками сверху над собой и вперёд. Учебная игра.	заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
25		Передачи мяча у стены. Учебная игра.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра.	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки			
26		Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. подача мяча в парах -	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения			

				через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра				
27		Учебная игра в волейбол		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра.	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки			
28		Передача мяча. Учебная игра.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки			
29		Подача мяча. Учебная игра.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра.	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки			
30		Передачи, подача мяча. Учебная игра		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения			
31		Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику			

		Учебная игра.		парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол.	и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения			
32		Учебная игра волейбол.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах–учёт. Учебная игра волейбол.	организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры.			
II полугодие – 36 часов Гимнастика – 12 часов								
33		Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно.		Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на бревне. Приставной шаг, шаги польки, соскок.	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Бревно гимнастическое, гимнастические стенки, перекладина, канат, маты гимнастические, скамейки гимнастические, скакалки, обручи гимнастические.		
34		Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад.	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и			

				Упражнения на гибкость. Эстафеты. Упражнения на бревне.	пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие		
35		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Оценка за стр. упр. перестроение	
36		Комбинации освоенных элементов.		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне. Работа по станциям.	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь		
37		Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Лазание по канату.	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника,	Мальчики: 5 – 12 4 - 9 3 - 7	

				Подтягивание: юноши - на высокой перекладине	задавать вопросы, использовать речь		
38		Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату- на результат(на количество метров)	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь		
39		Строевые упражнения. Комбинация с гимнастической скакалкой.		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической скакалкой на 32 счёта. Разучивание.	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности		
40		Комбинация с гимнастической скакалкой		Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ с г скакалками. Упражнение на пресс.	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций		

					и ролей в совместной		
41		Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ с скакалками. Упражнение на пресс.		ОРУ в движении. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжки на скакалке на результат (30 с). Комбинация с гимнастической скакалкой.	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения		
42		Канат. Прыжки на скакалке.		ОРУ без предмета. Прыжки «змейкой» через скамейку. Лазание по канату в три приёма. Прыжки на скакалке-на результат (в мин.).	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения		
43		Канат. Комбинация со скакалкой.		ОРУ в движении. Лазание по канату. Комбинация со скакалкой на 32 счёта. Учёт.	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения		

44		Комбинации на гимнастических снарядах. Упражнение на пресс на результат.		ОРУ в движении. Комбинации на гимнастических снарядах. Упражнение на пресс на результат.	в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения			
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – 8 часов								
45		Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.		ОРУ, СБУ. Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения.			
46		Подача и прием подачи.		Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
47		Удары справа и слева по разным траекториям и		Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их			

		направлениям.		ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.	самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки			
48		Удар накатом. Учебная игра.		Выполнение ударов по прямой и по диагонали	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки			
49		Совершенствование точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.		Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра накатом и толчком справа и слева по прямой и диагонали.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения			
50		Подача и завершение атаки.		Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель			
51		Учебная игра		Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			

52		Учебная игра		Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
БАСКЕТБОЛ – 8 ЧАСОВ								
53		Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками		ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Спортзал. Баскетбольные мячи, пирамидки.		
54		Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.		Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и			

				руками от груди на месте в парах.	личная ответственность за свои поступки			
55		Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.		Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
56		Ведение, передачи, бросок мяча. Учебная игра.		Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах Учебная игра.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства			
57		Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Стритбол.		Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Стритбол.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться			

					за помощью		
58		Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра (Стритбол).		Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от головы с места. Учебная игра (Стритбол).	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		
59		Учебная игра (Стритбол).		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра (Стритбол).	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью		

60		Учебная игра. Стритбол..		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Учебная игра (Стритбол).	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 8 ЧАСОВ								
61		Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.		Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м- на результат	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной		5 - 5,3 4 - 5,5 3 - 5,7	
62		Низкий старт. Бег 60 м.		Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;		5 - 9,5 4 - 10,1 3 - 10.5	
63		Прыжок в длину.		ОРУ для рук и	-формулировать		5 - 18	

		Метание гранаты.		плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание гранаты весом 500 г.	учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности		4 - 12 3 - 9	
64		Прыжок в длину. Бег 300 м.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Бег 300 м. – на результат	формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности		5 - 1,0 4 - 1,05 5 - 1,10	
65		Прыжок в длину.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и		5 – 185 4 – 170 3 - 160	

				результат.	использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
66		Бег 500 м.		ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 500 м. – на результат	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	5 – 1.50 4 – 2.05 3 – 2.15	
67		Бег 1000 м.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат.	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать	5 – 4,10 4 – 4,30 3 – 4.50	
68		Футбол (м).волейбол (д). Подведение итогов года		Спортивные и подвижные игры по выбору учащихся. Проведение инструктажа по технике безопасности на снарядах во время	Подведение итогов года, выявление лучших учеников по итогам тестирования.		

			летнего отдыха. Подведение итогов года.					
--	--	--	---	--	--	--	--	--