

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА ГИМНАЗИЯ № 3**

664020, г. Иркутск, улица Ленинградская, дом 75, тел. 32-91-55, 32-91-54

«Рассмотрено» РСП учителей прикладного
цикла _____ /Кузнецова И.В.
Протокол №1
от «27» августа 2015г.

«Согласовано»: ЗД по УВР
/ _____ / Хабардина Л.Н.
«27» августа 2015 г.

«Утверждено»: директор МБОУ Гимназии № 3
/Трошин А.С./
Приказ № _____ 2015 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 10 - 11 класса (девушки)
(уровень: базовый)**

Учитель: Мамаенко Наталья Викторовна

Рабочая программа составлена на основе Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ и авторской программы Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Иркутск

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- утверждённым в 2012 г. федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012),
- с региональным учебным планом для общеобразовательных учреждений Иркутской области, реализующий программы НОО, ООО и С(П)О НА 2011-2012, 2012-2013 уч.г. (распоряжение МО Иркутской области от 12.08.2011 № 920-мр),
- на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010 г. Рекомендовано МО РФ.

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов 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 различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний 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.

Выпускник полной основной школы должен знать:

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Уметь:

Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

Гимнастика

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;
Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);
Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;
Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;
Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.
Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);
Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;
Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;
Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;
На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;
Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;
Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;
Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;
Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Демонстрировать:

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками;

выполнение упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением и без него; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей: сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнений из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким шагом, с перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лежа; перемещения из положения упор лежа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

- **Личностные результаты** проявляются в:
 - осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
 - развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
 - усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
 - воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
 - умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

- **Метапредметные результаты** проявляются в :
 - способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
 - умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
 - адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
 - конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

➤ **Личностные действия:**

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

➤ **Регулятивные действия:**

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

➤ **Познавательные действия:**

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

➤ **Коммуникативные действия:**

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ

федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам:

-Гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине),

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики. В связи с отсутствием в учебном учреждении лыжной базы и спроса учащихся, раздел лыжная подготовка заменен на раздел фитнес- аэробика.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программой учебно-методическим комплексом:

- учебник: Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: П., 2008г.

- методические рекомендации:

- Физическая культура 1-11 классы (развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона). М.И.Васильева, И.А. Гордияш и др.- Волгоград: «Учитель», 2010г.
- Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- М.: «Глобус» 2009 г.
- Физкультурный паспорт (методическое руководство по тест - программе). А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь, Л.А.Захаров, В.А.Кабачков. - М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры, 1998 г.

Рабочая программа рассчитана на: 99 часов (11классы) в год при трехразовых занятиях в неделю
102 часа (10 классы) в год при трехразовых занятиях в неделю.

Класс	Количество учебных часов	Количество часов в неделю	Контрольные срезы (уровень физической подготовленности)
10	102	3	18
11	99	3	18

Предусмотрены следующие *формы, способы и средства* оценки результатов обучения:

- ✓ составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- ✓ поиск и использование дополнительной информации;
- ✓ аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- ✓ овладение логическими действиями и умственными операциями:
 - установление причинно-следственных связей;
 - сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
- ✓ использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

№	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	уровень			уровень		
				юноши			девушки		
1	Скоростные	Бег 30 м	16	Низкий 5.2	Средний 4.8 – 5.1	Высокий 4.4	Низкий 6.1	Средний 5.3 – 5.9	Высокий 4.8
			17	5.1	4.7 – 5.0	4.3	6.1	5.3 – 5.9	4.8
2	Координационные	Челночный 3*10	16	8.2	7.7 – 8.0	7.3	9.7	8.7 – 9.3	8.4 –
			17	8.1	7.5 – 7.9	7.2	9.6	8.7 – 9.3	8.4
3	Скоростно – силовые	Прыжки в длину с места	16	180	195-210	230	160	170 – 190	210
			17	190	205 - 220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6ти минутный бег метр	16	1100	1300	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1400	1500	900	1050 - 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	силовые	Подтягивание на низкой перекладине Девушки	16				6 и ниже	13-15	18 и выше
			17				6	13-15	18
		Подтягивание	16	4 и ниже	8-9	11 и выше			

		на высокой перекладине Юноши	17	5	9-10	12			
--	--	------------------------------------	----	---	------	----	--	--	--

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 10-11 классов должны проходить промежуточную аттестацию по окончании 1,2-го полугодия.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		10	11	Всего
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	21	18	39
3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	48
4	Спортивные игры:			
	Баскетбол	21	21	42
	Волейбол	24	24	48
5	Фитнес-аэробика:	12	12	24
	Всего	102	99	201

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 - 11 класс (девушки)

№ урока Дата (план)	Тема урока	кол-во часов	Планируемые результаты(предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дата (факт)
			Содержание урока (ученик должен знать)	Познаватель ные УУД	Регулятив ные УУД	Коммуникати вные УУД	Личностные УУД	
Раздел I. Лёгкая атлетика – 12 часов								
1	Спринтерск	1	Правила по Т.Б. на уроках	Структурирова	Волевая само	Потребность	Формирование	

(01.09-06.09)	ий бег		физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	ние знаний	регуляция	в общении со взрослыми и сверстниками	положительно о отношения к учению	
2 (01.09-06.09)		1	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы бега. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.</i>	Анализ объектов с целью выделения признаков	Внесение и осознание учащихся того, что усвоено и что еще подлежит усвоению	Эмоциональн опозитивное отношение к сотрудничест ву. Умение аргументиров ать свои действия	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому	
3 (01.09-06.09)		1	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</i>	Поиск и выделение необходимой информации. Контроль и оценка результатов	Волевая само регуляция	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками	Формирование познавательны х интересов, учебных мотивов	
4		1	Эстафетный бег.	Анализ	Определение	Потребность	Развитие	

(08.09-13.09)			<i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i>	объектов с целью выделения признаков	промежуточные цели, последовательности целей	в общении со взрослыми и сверстниками. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное	эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости	
5 (08.09-13.09)	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.</i>	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль	Взаимопомощь во время выполнения заданий	
6 (08.09-13.09)		1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.</i>	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 позитивные мотивы	
7 (15.09-20.09)		1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Совершенствование	Самостоятельное выделение и формулирование	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками	Формировать позитивные мотивы	

			техники выполнения. <i>Развитие скоростно-силовых качеств. Доврачебная помощь при травмах.</i>	познавательной цели	ь свою работу			
8 (15.09-20.09)		1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Развитие скоростно-силовых качеств.	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 позитивные мотивы	
9 (15.09-20.09)	Метание мяча	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. <i>Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</i>	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками	Формировать позитивные мотивы, чувство необходимости учения	
10 (22.09-27.09)		1	Метание гранаты (300г) из различных положений. Элементы техники. <i>Биохимическая основа метания.</i>	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками	Осознание своих потребностей в учении. Формировать познавательные мотивы	

11 (22.09-27.09)		1	Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. <i>Биохимическая основа метания.</i>	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное мнение	Формирование познавательного интереса к новому. самооценка	
12 (22.09-27.09)		1	Метание гранаты на дальность.	Контроль и оценка результатов	Взаимопомощь с партнером по общению по ходу выполнения заданий	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия	

Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол – 21 час

13 (29.09-05.10)	Ведение мяча	1	Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. <i>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.</i>	Выделение и формулирование познавательной цели	Волевая саморегуляция	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	
14 (29.09-05.10)		1	Ведение мяча с поворотом. <i>Современное олимпийское движение, цели и задачи.</i>	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	

					свою работу			
15 (29.09-05.10)		1	Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
16 (06.10-11.10)	Передачи мяча	1	Передачи мяча в парах различными способами 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	
17 (06.10-11.10)		1	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Выделение и формулирование познавательной цели	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения	Взаимопомощь по ходу выполнения задания	Формирование познавательного интереса к новому	
18 (06.10-11.10)		1	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	Контроль и оценка результатов	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Взаимопомощь по ходу выполнения задания	Формирование познавательного интереса к новому	
19 (13.10-	Защитные действия	1	Защитные действия: вырывание и выбивание	Контроль и оценка	Регулятивная оценка.	Взаимопомощь по ходу	Формирование познавательного	

18.10)	баскетболиста			результатов	Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	выполнения задания	о интереса к новому	
20 (13.10-18.10)		1	Защитные действия: перехват, накрывание. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	Контроль и оценка результатов	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Взаимопомощь по ходу выполнения задания	Формирование познавательного интереса к новому	
21 (13.10-18.10)	Броски мяча в корзину	1	Броски мяча в кольцо в прыжке	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 задания	Формирование познавательного интереса к новому	
22 (20.10-25.10)		1	Броски мяча в кольцо в прыжке.	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Ориентация на партнера по общению	Формирование познавательного интереса к новому	

23 (20.10-25.10)		1	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать собеседника. Учет различных действий	Формирование познавательного интереса к новому	
24 (20.10-25.10)		1	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
25 (27.10-01.11)	Технико-тактические действия	1	Индивидуальные тактические действия в защите.	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	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
26 (27.10-01.11)		1	Индивидуальные тактические действия в защите.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	

					еще надо освоить			
27 (27.10-01.11)		1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
28 (11.11-15.11)		1	Командные тактические действия. Зонная защита	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
29 (11.11-15.11)		1	Командные тактические действия. Зонная защита	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
30 (11.11-15.11)		1 Применения знаний и умений	Командные тактические действия. Зонная защита	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
31 (17.11-22.11)		1 Ознакомления с новым	Командные тактические действия. Быстрый прорыв.	Выделение и формулирование	Умение планировать, контролировать	Ориентация на партнера по общению.	Формирование познавательного интереса к	

		материалом	<i>Основы организации и проведения соревнований.</i>	познавательной цели	ь, корректировать и оценивать свою работу	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	новому	
32 (17.11-22.11)		1 Закрепления изученного	Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
33 (17.11-22.11)		1 Применения знаний и умений	Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное	Формирование положительного отношения к учебе	
Раздел III. Гимнастика -24 часа								
34 (24.11-29.11)	Висы и упоры	1 Применения знаний и умений	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i>	Выделение и формулирование познавательной цели	Волевая саморегуляция	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
35 (24.11-		1 Применения	Вис согнувшись, вис прогнувшись. <i>Способы</i>	Выбор эффективных	Умение планировать,	Ориентация на партнера	Формирование познавательного	

29.11)		знаний и умений	<i>составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</i>	способов решения задач в зависимости от конкретных условий	контролировать, корректировать и оценивать свою работу	по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	о интереса к новому	
36 (24.11-29.11)	Акробатика	1 Ознакомления с новым материалом	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
37 (01.12-06.12)		1 Закрепления изученного	Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
38 (01.12-06.12)		1 Комбинированный	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов:	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
39 (01.12-06.12)		Упражнения в равновесии/ лазание по канату	1 Закрепления изученного	Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому
40 (08.12-		1 Закрепления	Комбинация упражнений в равновесии из 3-4	Выбор эффективных	Умение планировать,	Потребность в общении с	Формирование познавательного	

13.12)		изученного	элементов. Лазание по канату.	способов решения задач в зависимости от конкретных условий	контролировать, корректировать и оценивать свою работу	учителем и сверстниками	о интереса к новому	
41 (08.12-13.12)		1 Проверки и коррекции знаний	Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание по канату.	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	
42 (08.12-13.12)	Опорный прыжок	1 Закрепления изученного	Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	
43 (15.12-20.12)		1 Закрепления изученного	Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	
44		1	Прыжок углом с разбега и	Контроль и	Регулятивная	Потребность	Формирование	

(15.12-20.12)		Закрепления изученного	толчком 1 ноги через коня	оценка результатов деятельности	оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	в общении с учителем и сверстниками	познавательного интереса к новому	
45 (15.12-20.12)		1 Проверки и коррекции знаний	Техника выполнения опорного прыжка	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	
46 (22.12-30.12)	Элементы ритмической гимнастики	1 Ознакомления с новым материалом	Содержание комплекса ритмической гимнастики	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Выделение и формулирование познавательной цели	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	
47 (22.12-30.12)		1 Закрепления изученного	Упражнения стоя	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	

48 (22.12-30.12)		1 Закрепления изученного	Упражнения стоя	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
49 (12.01-17.01)		1 Применения знаний на практике	Упражнения стоя	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
50 (12.01-17.01)		1 Ознакомления с новым материалом	Упражнения сидя и лежа	Выделение и формулирование познавательной цели	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
51 (12.01-17.01)		1 Закрепления изученного	Упражнения сидя и лежа	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность	

							учеников к саморазвитию	
52 19.01-24.01)		1 Закрепления изученного	Упражнения сидя и лежа	Выделение и формулирование познавательной цели	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию	
53 19.01-24.01)		1 Закрепления изученного	Элементы стрейтчинговой гимнастики	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию	
54 19.01-24.01)		1 Применения знаний на практике	Элементы стрейтчинговой гимнастики	Выделение и формулирование познавательной цели	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию	
55 (26.01-		1 Применения	Составление комплексов ритмической гимнастики	Выбор эффективных	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Способность учеников к	

31.01)		знаний на практике		способов решения задач в зависимости от конкретных условий Контроль и оценка результатов деятельности	как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	учителем и сверстниками.	саморазвитию	
56 (26.01-31.01)		1 Применения знаний на практике	Составление комплексов ритмической гимнастики	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию	
57 (26.01-31.01)		1 Применения знаний на практике	Составление комплексов ритмической гимнастики	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Контроль и оценка результатов деятельности	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию	

Раздел IV. Фитнес- аэробика - 12 часов

58 (02.02-07.02)	Упражнения и комплексы классической аэробики	1 Применения знаний и умений	Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой Требования к одежде.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
59 (02.02-07.02)	Базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги	1 Закрепления изученного	Упражнения и комплексы классической аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги	Анализ объектов с целью выделения признаков	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
60 (02.02-07.02)	Сочетание маршевых и синкопированных элементов	1 Применения знаний и умений	Разучиваем новые упражнения, сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики	Выделение и формулирование познавательной цели	Внесение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
61 (09.02-14.02)	Движения руками Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовлен	1 Проверки и коррекции знаний и умений	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	

	ности							
62 (09.02-14.02)	Степ-аэробика Требования безопасности и во время занятий на степ платформе	1 Применения знаний и умений	Правила техники безопасности во время занятий на степплатформе	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	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	
63 (09.02-14.02)	Сочетание маршевых и синкопированных элементов степаэробики	1 Применения знаний и умений	Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степаэробики	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	
64 (16.02-21.02)	Упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением и без него	1 Проверки и коррекции знаний и умений	Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов с движениями руками без музыкального сопровождения и с ним	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	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	
65 (16.02-21.02)	Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с четом	1 Закрепления изученного	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой	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	

	физического развития и физической подготовленности							
66 (16.02-21.02)	Функциональная тренировка (тренинг): Требования безопасности	1 Закрепления изученного		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	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	
67 (24.02-28.02)	Упражнения для мышц и подвижности и суставов верхних конечностей	1 Проверки и коррекции знаний и умений	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений	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	
68 (24.02-28.02)	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей	1 Обобщения и систематизации знаний	маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах	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	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Способность учеников к саморазвитию	

69 (24.02-28.02)	Упражнения с отягощениями	1 Проверки и коррекции знаний и умений	Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (одноразовые и многоразовые), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием. Выполнять упражнения для туловища повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях. Упражнения для положений стоя, сидя, лежа	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	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Способность учеников к саморазвитию	
---------------------	---------------------------	---	---	--	--	---	-------------------------------------	--

Раздел II. Спортивные игры. Волейбол – 24 часа

70 (02.03-07.03)	Прием и передача мяча	1 Закрепления изученного	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять	Волевая саморегуляция	Потребности в общении с учителем и сверстниками	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию	
---------------------	-----------------------	-----------------------------	--	---	-----------------------	---	---	--

71 (02.03-07.03)		1 Применения знаний и умений	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата	Анализировать свои действия	Потребности в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	
72 (02.03-07.03)		1 Проверки и коррекции знаний и умений	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата	Анализировать свои действия	Потребности в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	
73 (09.03-14.03)		1 Комбинированный урок	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии	Потребности в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	
74 (09.03-14.03)	Технико-тактические действия игроков	1 Ознакомления с новым материалом	Прямой нападающий удар.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии	Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде	Формирование познавательного интереса к новому	
75 (09.03-14.03)		1 Применения знаний и	Прямой нападающий удар.	Самостоятельное создание алгоритма	Волевая саморегуляция, как	Оценивать действия и достижения.	Формирование познавательного интереса к	

		умений		деятельности при решении проблем различного характера	способность к мобилизации сил и энергии	Работать в парах и команде	новому	
76 (16.03-21.03)		1 Проверки и коррекции знаний и умений	Прямой нападающий удар.	Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Формирование познавательного интереса к новому	
77 (16.03-21.03)	Подача мяча	1 Ознакомления с новым материалом	Нижняя прямая подача.	Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Формирование познавательного интереса к новому	
78 (16.03-21.03)		1 Закрепления изученного	Нижняя прямая подача.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Формирование познавательного интереса к новому	
79 (01.04-04.04)		1 Применения знаний и умений	Нижняя прямая подача.	Выделение и формулирование познавательной	Регулятивная оценка. Выделение и осознание	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу	Формирование познавательного интереса к новому	

				цели	учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	выполнения задания		
80 (01.04-04.04)		1 Ознакомления с новым материалом	Верхняя прямая подача.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ	Формирование познавательного интереса к новому	
81 (01.04-04.04)		1 Закрепления изученного	Верхняя прямая подача.	Выделение и формулирование познавательной цели	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ	Формирование познавательного интереса к новому	
82 (06.04-11.04)		1 Применения знаний и умений	Верхняя прямая подача.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ	Формирование познавательного интереса к новому	
83 (06.04-11.04)	Тактические действия	1 Ознакомления с новым	Одиночное блокирование.	Выделение и формулирование	Регулятивная оценка. Выделение и	Оценивание действий, достижений,	Формирование познавательного интереса к	

		материалом		познавательной цели	осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	умение работать в паре. Самоанализ	новому	
84 (06.04-11.04)		1 Закрепления изученного	Одиночное блокирование.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому	
85 (13.04-18.04)		1 Применения знаний и умений	Одиночное блокирование.	Выделение и формулирование познавательной цели	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому	
86 (13.04-18.04)		1 Ознакомления с новым материалом	Групповое блокирование нападающего удара.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Умение проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений	
87 (13.04-		1 Закрепления	Групповое блокирование нападающего удара и	Выделение и формулирование	Регулятивная оценка.	Умение работать в	Формирование познавательного	

18.04)		изученного	страховка блока.	ие познавательной цели	Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению	о интереса к новому	
88 (20.04-25.04)		1 Применения знаний и умений	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Умение проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений	
89 (20.04-25.04)		1 Ознакомления с новым материалом	Позиционное нападение с изменением позиций.	Выделение и формулирование познавательной цели	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому	
90 (20.04-25.04)		1 Закрепления изученного	Позиционное нападение с изменением позиций	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Умение проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений	
91		1	Позиционное нападение с	Выделение и	Регулятивная	Умение	Формирование	

(27.04-02.05)		Применения знаний и умений	изменением позиций	формулирование познавательной цели	оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению	познавательного интереса к новому	
92 (27.04-02.05)		1 Обобщения и систематизации знаний	Учебно-тренировочные игры.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Контроль и оценка результатов деятельности	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Умение проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений	
93 (27.04-02.05)		1 Обобщения и систематизации знаний	Учебно-тренировочные игры.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Умение проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений	
Раздел I. Легкая атлетика - 9 часов								
94 (04.04-09.05)	Прыжок длину с разбега	1 Ознакомления с новым материалом	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». <i>Приемы самоконтроля.</i>	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция	Умение проявлять активность, взаимопомощь	Стремление к самоизменению. Приобретение	

100 (18.05-23.05)	Спринтерский бег	1 Применения знаний и умений	Низкий старт и стартовый разгон.	Выделение и формулирование познавательной цели	Волевая саморегуляция, воспитание терпеливости	Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию	
101 (18.05-23.05)		1 Применения знаний и умений	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Анализ объектов с целью выделения признаков	Волевая саморегуляция, воспитание терпеливости	Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию	
102 (18.05-23.05)		1 Применения знаний и умений	Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Контроль и оценка результатов	Волевая саморегуляция	Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию	