

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 36 ОАО «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

Принято на заседании
педагогического совета
«_31_» августа 2017 г.
Протокол № 1

Утверждено
приказом директор «Лицей № 36 ОАО «РЖД»
от «_04_» сентябрь 2017 г. №_9_

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 10 (юноши) классов

Комплексная программа по физической культуре авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. Издательство «Просвещение» 2010г.
Программа ориентирована на использование учебника « Физическая культура 10-11 класс» под редакцией В. И. Ляха.
М. «Просвещение» 2014.
Программа рассчитана на 102 часа в год; 3 часа в неделю.
Количество контрольных мероприятий 10

Составитель: Шишковский А. Н. учитель физической культуры квалификационная категория – высшая

г. Иркутск
2017-2018 учебный год

Планируемые результаты освоения предмета физическая культура

Уметь применять на занятиях физической культурой приобретенные знания умения и навыки, выполнять учебные нормативы (блок тесты).

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической гимнастики ;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- повышение работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;
- активная творческая деятельность и формирование здорового образа жизни.

Содержание учебного предмета физическая культура

Тема	Кол-во часов	Содержание	Деятельность обучающихся (знания и умения) при изучении темы
Легкая атлетика	18	Инструктаж по Т.Б. Развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовое ускорение. Бег 100 м на результат. Эстафетный бег. Челночный бег 10х10 м. Бег с преследованием. Развитие скоростной выносливости. Бег 1000 м на результат. Бег 3000 м, бег 5000 м. Техника метания мяча на дальность и точность. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Линейные эстафеты, беговые игры. Игра в «Русскую лапту», в Футбол	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь демонстрировать технику низкого старта. Демонстрировать скоростные качества в эстафетном беге. Демонстрировать финальное усилие. Технику прыжка в длину с разбега.
Спортивные игры Баскетбол	31	Инструктаж по Т.Б. Техника игры в баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Варианты ведения мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча. Ведение, 2 шага, бросок. Тактические командные действия. Заслон.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять различные варианты передачи мяча .Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.
Гимнастика	9	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад. Основные акробатические стойки: стойка на лопатках, гимнастический «мост», стойка на руках. Физические упражнения: подтягивание на высокой перекладине, прыжки через скакалку, вращение обруча. Строевая подготовка.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс вольных упр. Уметь демонстрировать владение скакалкой, обручем.

Волейбол	17	Инструктаж Т.Б по волейболу. Правила игры в волейбол. Перемещение в стойке волейболиста. Освоение техники перемещений. Верхняя, нижняя передачи. Прием мяча после подачи. Верхняя и нижняя подача мяча. Подача мяча на точность попадания. Нападающий удар. Техника защитных действий. Совершенствование техники игры в защите. Командные тактические действия. Учебные игры в Волейбол.	Уметь демонстрировать стойку волейболиста, перемещаться по площадке, выполнять верхнюю, нижнюю подачу мяча по зонам, нападающий удар. Выполнять защитные действия.
Настольный теннис	10	Инструктаж по Т.Б. на занятиях настольным теннисом. Правила поведения на площадке. Стойка игрока, подачи, разные виды ударов по мячу, игра у сетки. Кручение мяча.	Уметь выполнять стойки игрока, выполнять подачу. Выполнять разные виды ударов по мячу, прием мяча. Кручение и отражение закрученного мяча.
Легкая атлетика	17	Инструктаж по Т.Б. Развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовое ускорение. Бег 100 м на результат. Эстафетный бег. Челночный бег 10х10 м. Бег с преследованием. Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м на результат. Бег 2000 м, бег 3000 м. Техника метания мяча на дальность и точность. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Линейные эстафеты, беговые игры. Игра в «Русскую лапту», в Футбол	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь демонстрировать технику низкого старта. Демонстрировать скоростные качества в эстафетном беге. Демонстрировать финальное усилие. Технику прыжка в длину с разбега.

Тематическое планирование

№ урок а	Раздел, кол-во часов	Тема урока	Форма организации занятия	Планируемые предметные результаты при изучении темы, раздела, главы.	Дата прове дения	Фактически 10А	Фактически 10Б	Фактически 10В	Фактически 10Г
					По план у				
1	Лёгкая атлетика 18 ч.	Инструктаж по Т.Б.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Положительное отношение к физической культуре, к школе; контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками.	1 нед.				
2		Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	Урок усвоения навыков и умений.	Уметь контролировать свою осанку во время передвижений, менять направление во время бега. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. представление о причинах успеха в учебе;	1				
3		Низкий старт и стартовое ускорение. Игра в лапту.	Урок усвоения навыков и умений.	Уметь контролировать свою осанку во время передвижений. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале.	2 нед.				
4		Развитие скоростных способностей в беге на 60 м.	Урок контроля знаний.	Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Развивать физические качества. Освоить технику выполнения прыжков через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Принимать роль в учебном сотрудничестве. Выполнять учебные действия по освоению двигательных умений и навыков.	2				
5		Развитие выносливости и	Урок тренировочный	Освоить прыжки со скакалкой. Проявлять качества силы, координации, выносливости.	2				

		силовых качеств.		ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.					
6		Бег 100 м.	Урок тренировочный	Освоить прыжки со скакалкой. Проявлять качества силы, координации, выносливости. Контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками.	3 нед.				
7		Закрепление техники бега на 100 м.	Урок контроля	Уметь выполнять двух опорные прыжки, прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности.	3				
8		Игровой урок в русскую лапту.	Урок тренировочный	Овладеть двигательными умениями двух опорных прыжков. Выполнять прыжок в длину с разбега 3- 5 шагов. мобилизовать силы в преодолении препятствий.	3				
9		Развитие выносливости в беге на 1000 м.	Урок контроля	Овладение умениями метанию малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Представление о причинах успеха в учебе. Осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя.	4 нед.				
10		Обучение технике эстафетного бега.	Урок тренировочный	Овладение умениями метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебной оздоровительной задачи.	4				
11		Техника прыжка с разбега.	Урок тренировочный	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания. Знать технику метания. Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности.	4				
12		Метание мяча 150 г. с разбега.	Урок тренировочный	Уметь контролировать нагрузку по ЧСС. Устанавливать причинно-следственные связи при выполнении физических упражнений;	5 нед.				
13		Бег с преследованием.	Урок тренировочный	Уметь выполнять координации движений, расслаблять мышцы, правильно дышать. Проводить сравнение физических упражнений с использованием их для развития физических качеств.	5				
14		Техника метания теннисного мяча на точность.	Урок тренировочный	Уметь выполнять согласованную работу рук, ног, дыхания во время бега. Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей	5				

				двигательной деятельности.					
15		Челночный бег 4х9 м.	Урок тренировочный	Уметь выполнять координации движений, расслаблять мышцы, правильно дышать. Этические чувства (сочувствия, стыда, вины, совести) на основе анализа поступков одноклассников.	6 нед.				
16		Упражнения на перекладине.	Урок тренировочный	Владеть навыками самоконтроля. Ориентация на понимание предложений и оценок учителей и товарищей.	6				
17		Кроссовая подготовка.	Урок тренировочный	Развивать физические качества. Принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения учебной задачи. Знание основных моральных норм поведения.	6				
18		Игровой урок.	Урок тренировочный	Знать технику выполнения прыжков через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале.	7 нед.				
19	Баскетбол 31ч	Инструктаж по ТБ. Техника игры в баскетбол.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	С помощью учителя, класса оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия. Знание основных моральных норм поведения.	7				
20		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Урок усвоения навыков и умений.	Знать технику передвижения. Уметь выполнять повороты, остановки в медленном, среднем и быстром темпе. Ориентации в поведении на принятые моральные нормы.	7				
21		Ловля и передача баскетбольного мяча.	Урок усвоения навыков и умений.	Уметь выполнять дыхательные упражнения. Развитие ловкости. Принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения учебной задачи.	8 нед.				
22		Ведение мяча.	Урок тренировочный	Воспринимать смысл предъявляемого учителем физического упражнения. Уметь выполнять технику ведения в медленном, среднем и быстром темпе.	8				
23		Ловля, передача и ведение баскетбольного мяча.	Урок тренировочный	Уметь выполнять напряжённое и расслабленное положение рук и ног. Формулировать собственное мнение и позицию.	8				
24		Дриблинг.	Урок тренировочный	Ориентации в поведении на принятые моральные	9 нед.				

		Техника обведения защитника.		нормы. В сотрудничестве с учителем, классом находить варианты решения учебной задачи.					
25		Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.	Урок контроля	Уметь проявлять согласованную работу рук, ног, дыхания во время бега. Устанавливать причинно-следственные связи при выполнении физических упражнений.	9				
26		Игровой урок в баскетбол.	Урок тренировочный	Уметь выполнять строевые упражнения, координации движений, расслаблять мышцы, правильно дышать. Выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками	9				
27		Ловля и передача баскетбольного мяча. Ведение мяча.	Урок тренировочный	С помощью учителя, класса оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия. Воспринимать другое мнение и позицию; принимать роль в учебном сотрудничестве.	10 нед.				
28		Бросок мяча.	Урок тренировочный	Адекватно воспринимать оценку своей работы товарищами. Договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре).	10				
29		Трехочковый бросок баскетбольного мяча.	Урок тренировочный	Принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками.	10				
30		Ведение баскетбольного мяча левой и правой рукой.	Урок тренировочный	С помощью учителя, класса оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия; строить понятные партнеру высказывания.	11 нед.				
31		Техника передачи баскетбольного мяча после ведения.	Урок тренировочный	Этические чувства (сочувствия, стыда, вины, совести) на основе анализа поступков одноклассников.	11				
32		Штрафной бросок.	Урок тренировочный	Оценки одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;	11				
33		Техника ведения	Урок контроля знаний.	Принимать и сохранять учебную задачу,	12				

		баскетбольного мяча правой и левой рукой.		соответствующую этапу обучения; адекватно воспринимать оценку своей работы товарищами.	нед.				
34		Броски мяча с различных точек.	Урок тренировочный	Знать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками.	12				
35		Совершенствование техники броска баскетбольного мяча по кольцу.	Урок контроля	Адекватно воспринимать оценку своей работы товарищами; принимать роль в учебном сотрудничестве. Договариваться, приходить к общему решению. Осуществлять запись дневника самоконтроля за состоянием своего организма.	12				
36		Эстафеты, подвижные игры с элементами баскетбола.	Урок тренировочный	Проявлять физические качества, положительные черты характера. Обобщать (выделять ряд физических упражнений как по заданному признаку, так и самостоятельно	13 нед.				
37		Игровой урок в баскетбол на два кольца.	Урок тренировочный	Различать разные виды прыжков. Уметь правильно выполнять приземление, учебные действия по освоению двигательных умений и навыков.	13				
38		Техника броска баскетбольного мяча после ведения.	Урок тренировочный	Уметь выполнять вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками.	13				
39		Совершенствование техники броска баскетбольного мяча после ведения.	Урок тренировочный	С помощью учителя, класса оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия. Формулировать собственное мнение и позицию.	14 нед.				
40		Техника передача, ведение, бросок в прыжке.	Урок тренировочный	Знать технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Оценки одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;	14				
41		Совершенствование техники	Урок контроля	Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке.	14				

		броска баскетбольного мяча после ведения.		Адекватно воспринимать оценку своей работы товарищами.					
42		Урок подвижных игр, эстафет с баскетбольным мячом.	Урок тренировочный	Ориентации в поведении на принятые моральные нормы; понимания чувств одноклассников, учителей. Адекватно использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач	15 нед.				
43		Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча.	Урок тренировочный	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале; ориентации в поведении на принятые моральные нормы; воспринимать смысл предъявляемого учителем физического упражнения.	15				
44		Совершенствование техники, скорости и точности передачи.	Урок проверки и оценки уровня физической подготовки	Понимания причин успеха в учебе; адекватно воспринимать оценку своей работы учителями; договариваться, приходить к общему решению.	15				
45		Игровой урок в баскетбол	Урок тренировочный	Положительное отношение к физической культуре, к школе; сотрудничество с учителем, классом находить варианты решения учебной задачи.	16 нед.				
46		Действия игроков в защите. Опека игрока.	Урок тренировочный	Знание основных моральных норм поведения, ориентации в поведении на принятые моральные нормы.	16				
47		Нападение быстрым прорывом.	Урок тренировочный	Вносить необходимые коррективы в действия на основе принятых правил; принимать роль в учебном сотрудничестве.	16				
48		Взаимодействие защитников и нападающих в игре в баскетбол.	Урок тренировочный	Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности; договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре).	17 нед.				
49		Игровая практика.	Урок контроля	Принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения учебной задачи; воспринимать другое мнение и позицию.	17				

50	Гимнастика 9 ч	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Инструктаж по ТБ уроков гимнастики.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Знать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев, акробатического упражнения.	17				
51		Техника выполнения акробатических упражнений.	Урок тренировочный	Проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом. С помощью учителя, класса оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия.	18 нед.				
52		Техника выполнения акробатических упражнений в комплексе.	Урок тренировочный	Уметь выполнять акробатическую комбинацию. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности.	18				
53		Развитие силовых способностей.	Урок тренировочный	Знать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками.	18				
54		Обучение технике лазания по канату.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Проводить сравнение физических упражнений с использованием их для развития физических качеств. Задавать вопросы, адекватные данной ситуации, позволяющие оценить ее в процессе общения.	19 нед.				
55		Развитие координационных способностей.	Урок тренировочный	оценки одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности; адекватно воспринимать оценку своей работы учителями.	19				
56		Техника опорного прыжка.	Урок тренировочный	С помощью учителя, класса оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия; строить понятные партнеру высказывания.	19				
57		Совершенствование техники опорного прыжка.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Понимания причин успеха в учебе; адекватно воспринимать оценку своей работы учителями; договариваться, приходить к общему решению.	20 нед.				
58		Общеразвивающ	Урок тренировочный	Анализировать изучаемые двигательные действия с	20				

		ие упражнения.		применением их в своей двигательной деятельности; договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре).					
59	Волейбол 17 ч	Инструктаж по ТБ раздела физической культуры волейбол.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Освоить передачу мяча двумя руками от головы вперед-вверх из положения, стоя, ноги на ширине плеч.	20				
60		Повторение техники верхней передачи.	Урок тренировочный	Ориентации в поведении на принятые моральные нормы; понимания чувств одноклассников, учителей. Адекватно использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач.	21 нед.				
61		Повторение техники нижней передачи.	Урок тренировочный	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале; ориентации в поведении на принятые моральные нормы; воспринимать смысл предъявляемого учителем физического упражнения.	21				
62		Игровой урок в волейбол, двусторонняя игра.	Урок тренировочный	Проводить сравнение физических упражнений с использованием их для развития физических качеств; воспринимать другое мнение и позицию.	21				
63		Совершенствование техники верхней передачи.	Урок контроля приобретенных навыков	Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности;	22 нед.				
64		Совершенствование техники нижней передачи.	Урок контроля приобретенных навыков	Контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	22				
65		Игровой урок в волейбол	Урок тренировочный	Контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	22				
66		Повторение техники нижней прямой и боковой подачи.	Урок тренировочный	Знать двигательные умения и навыки движений перемещений с остановкой, повороты с мячом и ускорения. Формулировать собственное мнение и позицию.	23 нед.				

67		Совершенствование техники нижней прямой, боковой и верхней прямой подачи.	Урок проверки и оценки уровня физической подготовки	Воспринимать смысл предъявляемого учителем физического упражнения; воспринимать другое мнение и позицию.	23					
68		Игровой урок в волейбол.	Урок проверки и оценки уровня физической подготовки	Уметь выполнять ведение мяча на месте. Устанавливать причинно-следственные связи при выполнении физических упражнений.	23					
69		Совершенствование техники розыгрыша мяча через зоны 3-2, 3-4.	Урок тренировочный	Знать технику ведения мяча на месте. Принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения учебной задачи.						
70		Обучение технике нападающего удара.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности.	24 нед.					
71		Закрепление техники нападающего удара.	Урок тренировочный	Знать технику ведения мяча на месте и в движении. Уметь выполнять учебные действия по освоению двигательных умений и навыков; формулировать собственное мнение и позицию.	24					
72		Обучение технике защитных действий.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя; воспринимать смысл предъявляемого учителем физического упражнения.	24					
73		Совершенствование техники игре в защите.	Урок тренировочный	Принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.	25 нед.					
74		Тактика игры.	Урок тренировочный	выполнять учебные действия по освоению двигательных умений и навыков; выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками.	25					
75		Игровая практика	Урок тренировочный	Знать технику ловли мяча двумя руками с низкого отскока. Ориентироваться на позицию партнера в	25					

		изучаемой игры.		общении и взаимодействии.					
76	Настольный теннис 10ч	Инструктаж Т. Б. по настольному теннису.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Изучение Т.Б. вида спорта. С помощью учителя, класса оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия.	26 нед.				
77		Совершенствование подачи стоя боком к столу внешней стороной ракетки и внутренней.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале; выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками;	26				
78		Совершенствование подачи. Совершенствование приема мяча справа.	Урок тренировочный	В сотрудничестве с учителем, классом находить варианты решения учебной задачи; контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками.	26				
79		Совершенствование приема мяча справа. Совершенствование приема мяча слева.	Урок тренировочный	Уметь принимать по диагонали. Знать технику приема мяча при встречном движении. Устанавливать причинно-следственные связи при выполнении физических упражнений.	27 нед.				
80		Совершенствование приемов и подач.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	27				
81		Совершенствование атаки справа по диагонали.	Урок тренировочный	Уметь атаковать с перемещениями влево, вправо. Знать технику атаки мяча в движении. Принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения учебной задачи.	27				
82		Совершенствование атаки справа по диагонали. Обучение атаки слева по прямой.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Знать тактику нападения «Передал – выходи». Выполнять учебные действия по освоению двигательных умений и навыков; понимания причин успеха в учебе.	28 нед.				

83		Совершенствование атак. Обучение защитных действий.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Уметь атаковать с перемещениями влево, вправо. В сотрудничестве с учителем, классом находить варианты решения учебной задачи; формулировать собственное мнение и позицию.	28				
84		Обучение подсечек внутренней и наружной частью ракетки.	Урок тренировочный	Уметь выполнять подсечки вправо и влево от соперника. Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности.	28				
85		Совершенствование пройденного материала. Учебная игра.	Урок проверки и оценки уровня физической подготовки	Вносить необходимые коррективы в действия на основе принятых правил; принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения учебной задачи.	29 нед.				
86	Легкая атлетика 17 ч	Инструктаж по Т.Б.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Уметь проявлять согласованную работу рук, ног, дыхания во время бега. Контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками.	29				
87		Обучение технике прыжка в высоту	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Уметь владеть навыками самоконтроля. Осуществлять запись дневника самоконтроля за состоянием своего организма.	29				
88		Закрепление техники прыжка в высоту.	Урок тренировочный	Воспринимать смысл предъявляемого учителем физического упражнения; принимать роль в учебном сотрудничестве.	30 нед.				
89		Челночный бег 10х10 м.	Урок тренировочный	Осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя; воспринимать другое мнение и позицию.	30				
90		Упражнения на перекладине.	Урок тренировочный	Знать технику равномерного бега. Уметь выполнять равномерный бег в медленном, среднем и быстром темпе. Положительное отношение физической культуре	30				
91		Техники бега на 60м.	Урок проверки и оценки уровня физической подготовки	Адекватно воспринимать оценку своей работы учителями; осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя.	31 нед.				
92		Развитие выносливости и силовых качеств.	Урок тренировочный	Ориентации в поведении на принятые моральные нормы; адекватно воспринимать оценку своей работы учителями.	31				

93		Бег 100 м.	Урок тренировочный	Знать технику выполнения высокого старта. Принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения учебной задачи.	31				
94		Бег 100 м. на результат.	Урок проверки и оценки уровня физической подготовки	Выполнять учебные действия по освоению двигательных умений и навыков; с помощью учителя, класса оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия.	32 нед.				
95		Игровой урок в русскую лапту.	Урок тренировочный	Ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебной оздоровительной задачи; понимания причин успеха в учебе.	32				
96		Бег 1000м на результат.	Урок тренировочный	Уметь стартовать по сигналу учителя. Продemonстрировать скоростные способности на дистанции 30 метров. Мобилизовать силы в преодолении препятствий.	32				
97		Обучение технике эстафетного бега.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале.	33 нед.				
98		Техника прыжка с разбега.	Урок тренировочный	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале; знание основных моральных норм поведения.	33				
99		Метание мяча 150 г. с разбега на дальность.	Урок тренировочный	Адекватно воспринимать оценку своей работы товарищами; устанавливать причинно-следственные связи при выполнении физических упражнений; воспринимать другое мнение и позицию.	33				
100		Кроссовая подготовка.	Урок тренировочный	Принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками.	34 нед.				
101		Техника метания теннисного мяча на точность.	Урок тренировочный	Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности; строить понятные партнеру высказывания.	34				
102		Игровой урок.	Урок тренировочный	Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре).	34				

