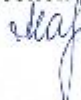


Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Тульское суворовское военное училище  
Министерства обороны Российской Федерации»

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель начальника училища  
(по учебной работе)

 Н.А. Мартынова  
«31» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник Тульского суворовского  
военного училища

 Д.В. Саксеев  
Приказ от «31» 08 2020 г. № 241

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура» (базовый уровень)

Классы: 11

Принята на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2020

Рассмотрена и одобрена на заседании ПМО и  
рекомендована к утверждению  
Протокол № 1 от 28.08.2020

Руководитель ПМО  В.Е. Дроботенко

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы по физической культуре для среднего общего образования.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минпросвещения РФ к использованию (приказ Минпросвещения РФ от 28.12.2018 № 345 с изменениями от 18.05.2020 г. № 249):

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник. - М.: Просвещение.
2. Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства Обороны Российской Федерации, Москва, 2004 г. Приказ МО РФ № 352 от 30.10.04 г.

При отсутствии условий проведения лыжной подготовки в связи с погодными условиями, в целях реализации учебной программы по физической культуре и овладению обучающимися навыками передвижения на лыжах, предусмотреть возможность проведения занятий по теме №8 «Комплексное занятие». Проведение занятий организовать как на улице, так и в спортивном зале.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

Данная программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты**, формируемые при изучении предмета «Физическая культура»:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по физической культуре и физической подготовке;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

**Метапредметные результаты**, формируемые при изучении предмета «Физическая культура»:

- развитие понимания того, что физическая культура, является частью общей культуры, способствующая развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, понимания физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
- умение добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, а также активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные универсальные учебные действия:*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое

рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

– владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

**Предметные результаты освоения программы по предмету «Физическая культура».**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- успешная сдача суворовцами нормативов по упражнениям физической подготовки, в соответствии с их возрастной категорией;
- знания основных правил видов спорта (легкая атлетика, спортивная гимнастика, гиревой спорт, плавание, гандбол, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, спортивные единоборства, самбо, лыжные гонки);
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- знания, навыки и умения в беге на короткие и длинные дистанции, в метании спортивных снарядов, прыжковых упражнениях;
- знания, навыки и умения в упражнениях на развитие гибкости, в упражнениях на гимнастических снарядах, опорных прыжках, акробатических упражнениях;
- знания, навыки и умения игры в волейбол, футбол, хоккей;
- знания, навыки и умения в простейших приемах и действиях по спортивным единоборствам и самбо;
- знания, навыки и умения в передвижении различными ходами на лыжах, способов подъемов и технике спусков;
- знания, навыки и умения в различных способах плавания, специальных упражнениях на воде;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:***

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Для достижения планируемых результатов рационально реализовывать на уроках дифференцированный подход к суворовцам, выделять в группе суворовцев с разным уровнем физической подготовленности и разными группами для занятий по физической культуре.

### **Содержание учебного предмета**

Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре): Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр, история олимпийского движения в России, роль и место физической культуры в системе всестороннего воспитания, значение физической подготовки для повышения боеспособности личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, влияние физических упражнений на организм человека, содержание физических упражнений в программе по физической подготовке, требования личной и общественной гигиены, требования предупреждения травматизма, организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка: знание программных упражнений и нормативы, требования безопасности на занятиях, приемы оказания помощи, страховки, само страховки и самоконтроля в процессе обуче-

ния, направленность занятий и содержание раздела «Гимнастика и атлетическая подготовка», методику обучения гимнастическим, и атлетическим упражнениям, методику проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия; умение выполнять строевые приемы и упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, общеразвивающие упражнения - с гимнастической скамейкой, гантелями, на гимнастической стенке, комплексы вольных упражнений № 1 и № 2, упражнения на перекладине - подтягивание, поднимание ног, подъем переверотом, подъем силой, комбинированное силовое упражнение, подъем завесом, мах дугой, соскок махом назад, упражнения на брусьях - сгибание и разгибание рук в упоре, подъем махом вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед-вправо с поворотом налево, акробатические упражнения - стойка на голове (держат 5 с), кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 70 — 100 см, опорные прыжки - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой ПО-120 см, упражнения с тяжестями - поднимание гири 16 кг (толчок по длинному циклу), комплексные упражнения - комплексное силовое упражнение, комплексное акробатическое упражнение, лазание по канату без помощи ног, с помощью ног, упражнения на гибкость, подвижные игры, эстафеты.

Тема 3. Легкая атлетика: знание терминологии, основ методики обучения легкоатлетическим упражнениям, умение выполнять специальные упражнения скоростно-силовой тренировки, бег на 100 и 400 м, бег на 1 и 3 км, марш-бросок на 5 км, метание гранаты Ф-1 на дальность и точность, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».

Тема 4. Лыжная подготовка: знания основ методики обучения приемам и действиям с лыжами и на лыжах, способам передвижения на лыжах, весь теоретический материал по программе, умение выполнять изученные способы передвижения на лыжах, тренировку на различном рельефе (равномерно со средней скоростью 6-8 км, прохождение отрезков до 300 м с соревновательной скоростью).

Тема 5. Плавание: знания основ методики обучения техники плавания, характеристики техники плавания всеми способами и прыжков в воду, умение выполнять плавание способами брасс, кроль на груди (на время), дельфин и кроль на спине (50 м), прыжки с 3-метровой вышки, действия по оказанию помощи утопающему.

Тема 6. Спортивные игры: знание основ методики обучения спортивным играм, умение выполнять обязанности судьи в двусторонних играх (баскетболе, гандболе, волейболе, футболе и мини-футболе).

Тема 7. Спортивные единоборства и рукопашный бой: знание цели и задачи обучения по физической культуре, терминологию раздела «Спортивные единоборства и рукопашный бой», историю возникновения и развития спортивных единоборств в России и в иностранных государствах, основы личной и спортивной гигиены при занятиях спортивными единоборствами и рукопашным боем, цели, задачи и общую направленность обучения по разделу

физической подготовки «Спортивные единоборства и рукопашный бой», систематику приемов и действий, а также терминологию рукопашного боя и спортивных единоборств, требования предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях по рукопашному бою и спортивным единоборствам, умение выполнять двухсторонние необусловленные схватки в партере и стойке, переворот с захватом руки и ноги изнутри, узел предплечья вниз после удержания поперек («обратный узел»), узел предплечья вниз после удержания сбоку («обратный узел»), начальный комплекс приемов рукопашного боя, комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов, комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на 8 счетов.

Тема 8. Комплексное занятие: выполнение упражнений, приёмов и действий из различных разделов физической подготовки, с преимущественным развитием основных физических качеств – ловкость, быстрота, сила и выносливость.

Тема 9. Преодоление препятствий: знание общей терминологии раздела «Преодоление препятствий», цели и задачи обучения на занятиях по физической подготовке, историю возникновения и развития дисциплины «Преодоление препятствий» в России и в иностранных государствах, основы личной и спортивной гигиены, требования предупреждения травматизма, умение выполнять приемы и действия из раздела «Преодоление препятствий», предусмотренные программой обучения, контрольное упражнение на полосе препятствий для суворовцев, кадетов и нахимовцев, общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.

Тема 10. Скалолазание: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; получения знаний и опыта в организации страховки; овладение основами техники и тактики в скалолазании.

Учитывая специфику учебного заведения Тульского суворовского военного училища в урочное и внеурочное время уделяется много внимания процессу формирования ценностно-нравственной основы самоопределения суворовцев относительно военной деятельности. Военный компонент включен в образовательный процесс как обязательная составляющая каждой тематической главы.

Военная составляющая находит свое отражение при изучении всех тем, сдаче рапорта перед началом урока, выполнении строевых приемов, в организации учебного занятия, изучению основ военно-прикладного плавания, передвижении бегом и на лыжах в составе подразделения, подведении результатов сдачи суворовцами упражнений по физической подготовке для успешной сдачи вступительного экзамена в высшее военное учебное заведение.

### Тематическое планирование

Наименование темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Форма контроля
1. Теоретическая подготовка	В процессе урока	Изучают основы знаний о физической культуре: Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр, история олимпийского движения в России, роль и место физической культуры в системе всестороннего воспитания, значение физической подготовки для повышения боеспособности личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, влияние физических упражнений на организм человека, содержание физических упражнений в программе по физической подготовке, требования личной и общественной гигиены, требования предупреждения травматизма, организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Контроль знаний теоретического материала. Контроль знаний требований безопасности на занятиях.
2. Гимнастика и атлетическая подготовка	19 ч.	На учебных занятиях уделяют преимущественное развитие силы и силовой выносливости, ловкости, гибкости, устойчивости к укачиванию; совершенствование строевой выправки и подтянутости, а также прикладных двигательных навыков; воспитание настойчивости и упорства. Изучают название программных упражнений и нормативы, требования безопасности на занятиях, приемы оказания помощи, страховки, само страховки и самоконтроля в процессе обучения; направленность занятий и содержание раздела «Гимнастика и атлетическая подготовка», методику обучения гимнастическим, и атлетическим упражнениям, методику проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Совершенствуют технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	Контроль подъем переворотом на перекладине на количество раз, подъем силой на перекладине, соскок махом назад на перекладине, соскок махом вперед на брусках, поднимание гири, лазание по канату, прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 100 - 120 см, сгибание разгибание рук в упоре на брусках, поднимание гири.
3. Легкая атлетика	20 ч.	Занятия направлены на преимущественное развитие скоростно-силовой выносливости с помощью различных методов беговой тренировки, развитие выносливости с помощью бега на средние и длинные дистанции. Изучают основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. Совершенствуют разученные упражнения для развития выносливости, скорости и скоростно-силовой выносливости, координации и ловкости.	Контроль бега на 400 м, бег на 1 км, прыжок в длину с разбега, метания гранаты на дальность,



4. Лыжная подготовка	14 ч.	<p>Занятия направлены на совершенствование изученных ранее способов передвижения на лыжах; ознакомление со свободным (коньковым) стилем передвижения по местности на лыжах; изучение строевых приемов с лыжами и на лыжах, смены способов передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения, способов преодоления препятствий на местности; развитие общей и специальной выносливости; воспитание смелости и решительности; привитие волевых качеств; подготовка к сдаче практических (учебных) нормативов.</p> <p>Совершенствуют способы передвижения на лыжах, комбинированные ходы, передвижение на местности (со средней скоростью 5-6 км); прохождение отрезков до 200 м на скорость и 800 м - с соревновательной скоростью.</p>	Контроль требований предупреждения травматизма, лыжная гонка на 5 км.
5. Плавание	10 ч.	<p>Занятия направлены на преимущественное развитие общей выносливости с помощью плавания всеми способами, развитие силовой выносливости, повышение устойчивости организма к кислородному голоданию с помощью ныряния в длину; развитие ловкости с использованием прыжков в воду с вышки, стартов и поворотов.</p> <p>Совершенствование плавания способами брасс, кроль на груди и кроль на спине, ознакомление с плаванием способом дельфин, старты и повороты.</p>	Контроль требований предупреждения травматизма, плавание вольным стилем 100м.
6. Спортивные игры. Волейбол, футбол,	5 ч.	<p>Изучают тактические действия в волейболе и футболе.</p> <p>Овладевают практикой судейства в волейболе, футболе и футзале.</p> <p>Занятия направлены на развитие скоростной выносливости, точности движений и тактического мышления в ходе двусторонней игры, а также совершенствование ловкости и координации движений.</p> <p>Совершенствуют технико-тактические действия игрока в хоккее.</p>	Контроль техники игры, разбор судейской практики.
7. Спортивные единоборства и рукопашный бой	3 ч.	<p>Изучают общую терминологию раздела «Спортивные единоборства и рукопашный бой», цели и задачи обучения, историю возникновения и развития спортивных единоборств в России и в иностранных государствах, основы личной и спортивной гигиены при занятиях спортивными единоборствами, требования предупреждения травматизма на занятиях по спортивным единоборствам.</p> <p>Овладевают переворотами (с захватом ног из-под плеча, изнутри, ключом, с захватом руки и ноги изнутри), болевыми приемами (рычаг локтя с за-</p>	Контроль требований предупреждения травматизма, схватки в партере и стойке.

		жимом руки бедрами, рычаг внутрь, рычаг локтя зацепом ноги, ущемление икроножной мышцы), бросками (боковая подсечка, через голову с захватом за пояс, через плечи - «Мельница»).	
8. Комплексное занятие	13 ч.	Развивают быстроту в действиях и специальную выносливость, решительность, инициативу и уверенность в собственных силах Выполнение упражнений, приёмов и действий из различных разделов физической подготовки, с преимущественным развитием основных физических качеств – ловкость, быстрота, сила и выносливость.	Контроль требований предупреждения травматизма, сдача физической подготовки(100 м, подтягивание на перекладине, 3000 м.)выполнение упражнений из различных разделов физической культуры.
9. Преодоление препятствий	12 ч.	Изучают общую терминологию раздела «Преодоление препятствий»; историю возникновения и развития дисциплины «Преодоление препятствий» в России и в иностранных государствах, требования предупреждения травматизма, цели и задачи обучения на занятиях по физической подготовке, основы личной и спортивной гигиены. Формируют навыки преодоления искусственных и естественных препятствий, развивают быстроту в действиях, общую и скоростно-силовую специальную выносливость.	Контроль требований предупреждения травматизма, Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий, преодоление отдельных препятствий.
10. Скалолазание	7 ч.	Изучают общую терминологию «Скалолазания»; историю возникновения и развития дисциплины «Скалолазание» в России и в иностранных государствах, требования предупреждения травматизма, цели и задачи обучения на занятиях по физической подготовке, основы личной и спортивной гигиены. Формируют навыки в лазании на различно рельефе, устойчивости к перегрузкам на высоте, развивают быстроту в действиях, общую и скоростно-силовую специальную выносливость.	Контроль требований предупреждения травматизма. Контроль вязания узлов.

Разработчик программы \_\_\_\_\_ ст. л-т Сергеев С.В.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Календарно-тематическое планирование  
11 класс**

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		
	план	факт					Предметные	Метапредметные	Личностные
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Тема.5 Плавание - 10 часов</b>									
1	1 неделя		Совершенствование плавания на 100 м. вольным стилем.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть на суше. Тренировка техники плавания вольным стилем. Старт и повороты.	Уметь плавать вольным стилем, выполнять старт и поворот.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности

2	1 неделя		Совершенствование плавания на 100 м. вольным стилем.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть на суше. Тренировка техники плавания вольным стилем. Старт и повороты.	Уметь плавать вольным стилем, выполнять старт и поворот.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
3	2 неделя		Тренировка плавания на 100 м. вольным стилем.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть на суше. Тренировка техники плавания вольным стилем. Старт и повороты. Тренировка норматива № 46.	Уметь плавать вольным стилем, выполнять старт и поворот.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности

								Познавательные: владеть культурой активного использо- вания информа- ционно – поиско- вых систем.	
4	2 неделя		Тренировка плава- ния на 100 м. воль- ным стилем.	Практический	Здоровье сбе- режения, диф- ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива- ющего обуче- ния, поэтап- ное формиро- вание ум- ственных дей- ствий	Подготовительная часть на суше. Тренировка тех- ники плавания вольным стилем. Старт и повороты. Тренировка нор- матива № 46.	Уметь плавать вольным сти- лем на время, выполнять старт и пово- рот.	Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать конфликты на ос- нове согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оце- нивать правиль- ность выполнения учебной задачи, собственные воз- можности ее реше- ния Познавательные: владеть культурой активного использо- вания информа- ционно – поиско- вых систем.	Сформирован- ность патрио- тического со- знания и граж- данской пози- ции личности
5	3 неделя		Контроль плава- ние на 100 м. воль- ным стилем.	Практический контрольный	Здоровье сбе- режения, диф- ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива-	Подготовительная часть на суше. Нормативы плава- ние на 100 м. вольным стилем. из НФП -2004г. «5» - 1.50 мин. «4» - 2.00 мин.	Уметь плавать вольным сти- лем на время, выполнять старт и пово- рот.	Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать конфликты на ос- нове согласования позиций и учета интересов.	Сформирован- ность патрио- тического со- знания и граж- данской пози- ции личности

					ющего обучения, поэтапное формирование умственных действий	«3» - 2.20 мин.		Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	
6	3 неделя		Совершенствование плавания способом брасс.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть на суше. Тренировка техники плавания способом брасс. Старт и повороты.	Уметь плавать способом брасс, выполнять старт и поворот.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности

7	4 неделя		Совершенствование плавания способом брасс.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть на суше. Тренировка техники плавания способом брасс. Старт и повороты.	Уметь плавать способом брасс, выполнять старт и поворот.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
8	4 неделя		Тренировка техники выполнения упражнения 47 (плавание на 100 м. брасс).	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть на суше. Тренировка техники плавания способом брасс. Старт и повороты.	Уметь плавать способом брасс, выполнять старт и поворот.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности

								Познавательные: владеть культурой активного использо- вания информа- ционно – поиско- вых систем.	
9	5 неделя		Тренировка тех- ники выполнения упражнения 47 (плавание на 100 м. брасс).	Практический	Здоровье сбе- режения, диф- ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива- ющего обуче- ния, поэтап- ное формиро- вание ум- ственных дей- ствий	Подготовительная часть на суше. Тренировка тех- ники плавания способом брасс. Старт и повороты.	Уметь плавать способом брасс, выпол- нять старт и по- ворот.	Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать конфликты на ос- нове согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оце- нивать правиль- ность выполнения учебной задачи, собственные воз- можности ее реше- ния Познавательные: владеть культурой активного использо- вания информа- ционно – поиско- вых систем.	Сформирован- ность патрио- тического со- знания и граж- данской пози- ции личности
10	5 неделя		Тренировка тех- ники выполнения упражнения 47 (плавание на 100 м. брасс).	Практический	Здоровье сбе- режения, диф- ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива-	Подготовительная часть на суше. Тренировка тех- ники плавания способом брасс. Старт и повороты.	Уметь плавать способом брасс, выпол- нять старт и по- ворот.	Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать конфликты на ос- нове согласования позиций и учета интересов.	Сформирован- ность патрио- тического со- знания и граж- данской пози- ции личности



					ющего обучения, поэтапное формирование умственных действий			Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информации – поисковых систем.	
<b>Тема 3. Легкая атлетика – 9 часов</b>									
11	1 неделя		Совершенствование техники выполнения упражнения 31 (прыжок в длину с разбега).	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Тренировка прыжка в длину с разбега. Развитие специальных навыков и скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.; владеть упражнениями силовой направленности.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного исполь-	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

								зования информационно – поисковых систем.	
12	2 неделя		Тренировка техники выполнения упражнения 31 (прыжок в длину с разбега).	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Тренировка прыжка в длину с разбега. Развитие специальных навыков и скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.; владеть упражнениями силовой направленности.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни
13	3 неделя		Контроль выполнения упражнения 31 (прыжок в длину с разбега).	Практический контрольный	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование	Подготовительная часть. Тренировка метания на дальность. Нормативы прыжок в длину с разбега из НФП - 2004г. «5» - 480 см. «4» - 440 см. «3» - 400 см.	Уметь выполнять метание на дальность; владеть упражнениями силовой направленности.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах

					вание ум- ственных дей- ствий			учебной задачи, собственные воз- можности ее реше- ния Познавательные: владеть культурой активного исполь- зования информа- ционно – поиско- вых систем.	
14	4 неделя		Совершенствовани- е техники бега на короткие ди- станции.	Практический	Здоровье сбе- режения, са- моанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Специаль- ные беговые упражнения. Тренировка бега на средние ди- станции	Уметь выпол- нить бег на 100 - 400 м.	Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать конфликты на ос- нове согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оце- нивать правиль- ность выполнения учебной задачи, собственные воз- можности ее реше- ния Познавательные: владеть культурой активного исполь- зования информа- ционно – поиско- вых систем.	Сформирован- ность патрио- тического со- знания и граж- данской пози- ции личности
15	5 неделя		Тренировка тех- ники бега на сред- ние дистанции.	Практический	Здоровье сбе- режения, са- моанализ,	Подготовительная часть. Специаль- ные беговые упражнения.	Уметь выпол- нить бег на 1 - 3 км.	Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать	Сформирован- ность патрио-

					коррекция действий	Тренировка бега на средние дистанции		конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	тического сознания и гражданской позиции личности
16	6 неделя		Тренировка техники бега на средние дистанции.	Практический контрольный	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Нормативы бег на 1 км из НФП -2004г. «5» - 3.15 мин. «4» - 3.25 мин. «3» - 3.40 мин.	Уметь выполнять бег на 1 - 3 км.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах

								активного использования информационно – поисковых систем.	
17	6 неделя		Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Развитие скоростно-силовых качеств, специальных навыков и умений, прыжковые упражнения.	Уметь пробегать до 100 - 400 м с максимальной скоростью; владеть упражнениями на легкоатлетических снарядах (барьеры).	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах
18	6 неделя		Контроль выполнения упражнения 27 (бег на 1 км).	Практический контрольный	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтап-	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении, специальные беговые упражнения. Нормативы бег на 100 м из НФП -2004г. «5» - 13,8 сек.	Уметь пробегать до 1000 м с максимальной скоростью; владеть упражнениями на легкоатлетических снарядах (барьеры).	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах

					ное формирование умственных действий	«4» - 14,2 сек. «3» - 15,1 сек.		Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	
19	7 неделя		Контроль выполнения упражнения 26 (бег на 400 м).	Практический контрольный	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении, специальные беговые упражнения. Нормативы бег на 400 м из НФП -2004г. «5» - 1.15 мин. «4» - 1.20 мин. «3» - 1.30 мин.	Уметь пробегать до 100 м с максимальной скоростью; владеть упражнениями на легкоатлетических снарядах (барьеры).	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах

<b>Тема 8.– Комплексные занятия- 5 часа</b>									
20	7 неделя		Сдача физической подготовки	Практически контрольный	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении, контроль упражнения № 3 подтягивание на перекладине, №23 бег на 100 м, №28 бег на 3 км.	Уметь выполнять упражнения вынесенные на контроль.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
21	7 неделя		Сдача физической подготовки	Практически контрольный	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении, контроль упражнения № 3 подтягивание на перекладине, №23 бег на 100 м, №28 бег на 3 км.	Уметь выполнять упражнения вынесенные на контроль.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности

								Познавательные: владеть культурой активного использо- вания информа- ционно – поиско- вых систем.	
22	14 неделя		Контроль упраж- нения 9 (сгибание разгибание рук в упоре на брусках)	Практически контрольный	Здоровье сбе- режения, диф- ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива- ющего обуче- ния, поэтап- ное формиро- вание ум- ственных дей- ствий	Подготовительная часть. ОРУ на ме- сте и в движении, контроль упраж- нения № 9 сгиба- ние разгибание рук в упоре на брусках из НФП- 2004: «5»-14 раз; «4»- 13 раз.; «3»- 12 раз.	Уметь выпол- нить сгибание разгибание рук в упоре на брусках.	Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать конфликты на ос- нове согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оце- нивать правиль- ность выполнения учебной задачи, собственные воз- можности ее реше- ния Познавательные: владеть культурой активного использо- вания информа- ционно – поиско- вых систем.	Сформирован- ность ценности здорового и безопасного образа жизни
23	14 неделя		Сдача физической подготовки	Практически контрольный	Здоровье сбе- режения, диф- ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива-	Подготовительная часть. ОРУ на ме- сте и в движении, контроль упраж- нения № 3 подтя-	Уметь выпол- нить упражне- ния вынесен- ные на кон- троль.	Коммуникативные: использовать рече- вые средства в со- ответствии с зада- чей коммуникации для выражения своих чувств.	Сформирован- ность патрио- тического со- знания и граж- данской пози- ции личности



					ющего обучения, поэтапное формирование умственных действий.	гивание на перекладине, №23 бег на 100 м, №28 бег на 3 км.		Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	
24	14 неделя		Сдача физической подготовки	Практически контрольный	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении, контроль упражнения № 3 подтягивание на перекладине, №23 бег на 100 м, №28 бег на 3 км.	Уметь выполнять упражнения вынесенные на контроль.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
<b>Тема 9. Преодоление препятствий - 6 часов</b>									

25	8 неделя		Обучение и совершенствование техники преодоления отдельных препятствий	Практический.	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Действия по внезапным командам. Обучение преодоления рва 2,5 метра, лабиринта, забора, балок разрушенного моста, разрушенной лестницы, пролома в стене пролезанием и сверху, наклонной лестницы.	Уметь выполнять действия по внезапным командам. Совершенствование преодоления отдельных препятствий	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
26	8 неделя		Обучение и совершенствование техники преодоления отдельных препятствий.	Практический.	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Действия по внезапным командам. Обучение преодоления рва 2,5 метра, лабиринта, забора, балок разрушенного моста, разрушенной лестницы, пролома в стене пролезанием и сверху, наклонной лестницы.	Уметь выполнять действия по внезапным командам. Совершенствование преодоления отдельных препятствий	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности

27	8 неделя		Совершенствование техники преодоления отдельных препятствий	Практический.	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Действия по внезапным командам. Обучение преодоления рва 2,5 метра , лабиринта, забора, балок разрушенного моста, разрушенной лестницы, пролома в стене пролезанием и сверху, наклонной лестницы.	Уметь выполнять действия по внезапным командам. Совершенствование преодоления отдельных препятствий	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
28	9 неделя		Совершенствование техники преодоления отдельных препятствий	Практический.	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Действия по внезапным командам. Обучение преодоления рва 2,5 метра , лабиринта, забора, балок разрушенного моста, разрушенной лестницы, пролома в стене пролезанием и сверху, наклонной лестницы.	Уметь выполнять действия по внезапным командам. Совершенствование преодоления отдельных препятствий	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности

29	9 неделя		Тренировка выполнения упражнения 54(Контрольное упражнение на полосе препятствий для суворовцев и кадетов )	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.	Подготовительная часть. Инструктаж по ТБ. Совершенствование упражнений на полосе препятствий для суворовцев и кадетов	Уметь выполнять действия по внезапным командам. Совершенствование преодоления полосы препятствий	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
30	9 неделя		Тренировка выполнения упражнения 54(Контрольное упражнение на полосе препятствий для суворовцев и кадетов )	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.	Подготовительная часть. Инструктаж по ТБ. Совершенствование упражнений на полосе препятствий для суворовцев и кадетов	Уметь выполнять действия по внезапным командам. Совершенствование преодоления полосы препятствий	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности

								Познавательные: владеть культурой активного использо- вания информа- ционно – поиско- вых систем.	
<b>Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка - 9 часов</b>									
31	10 неделя		Тренировка упражнения 10 (соскок махом вперед на брусьях).	Практический	Здоровье сбе- режения, диф- ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива- ющего обуче- ния, поэтап- ное формиро- вание ум- ственных дей- ствий.	Подготовительная часть. Тренировка упражнения 10 (соскок махом вперед на брусьях)., упраж- нения на развитие силы.	Уметь выпол- нить соскок ма- хом вперед на брусьях.	Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать конфликты на ос- нове согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оце- нивать правиль- ность выполнения учебной задачи, собственные воз- можности ее реше- ния Познавательные: владеть культурой активного использо- вания информа- ционно – поиско- вых систем.	
32	10 неделя		Тренировка упражнения 10 (соскок махом	Практический	Здоровье сбе- режения, диф-	Подготовительная часть. Тренировка упражнения 10	Уметь выпол- нить соскок ма- хом вперед на брусьях.	Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать	Сформирован- ность ценности здорового и

			на вперед бруснях).		ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива- ющего обуче- ния, поэтап- ное формиро- вание ум- ственных дей- ствий.	(соскок махом вперед на бруснях)., упраж- нения на развитие силы.		конфликты на ос- нове согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оце- нивать правиль- ность выполнения учебной задачи, собственные воз- можности ее реше- ния Познавательные: владеть культурой активного исполь- зования информа- ционно – поиско- вых систем.	безопасного образа жизни
33	10 неделя		Контроль упраж- нения 10 (соскок махом вперед на бруснях).	Практически контрольный	Здоровье сбе- режения, диф- ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива- ющего обуче- ния, поэтап- ное формиро- вание ум- ственных дей- ствий.	Подготовительная часть. ОРУ на ме- сте и в движении. Тренировка КВУ 1,2. Контроль упраж- нения соскок ма- хом вперед на бруснях.	Уметь выпол- нить соскок ма- хом вперед на бруснях	Коммуникативные: использовать рече- вые средства в со- ответствии с зада- чей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осу- ществлять самокон- троль, самооценку. Познавательные: определять поня- тия, создавать обобщения, уста- навливать анало- гии, классифициро- вать.	Сформирован- ность ценности здорового и безопасного образа жизни

34	11 неделя		Совершенствование выполнения упражнения 5 (подъем переворотом на перекладине).	Практический	Здоровье сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении, тренировка упражнения № 5 (подъем переворотом на перекладине).	Уметь выполнять подъем переворотом на перекладине.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни
35	11 неделя		Тренировка выполнения упражнения 5 (подъем переворотом на перекладине).	Практический	Здоровье сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении, тренировка упражнения № 5 (подъем переворотом на перекладине).	Уметь выполнять подъем переворотом на перекладине.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

36	12 неделя		Контроль упражнения 5 (подъем переворотом на перекладине).	Практически контрольный	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении, контроль упражнения № 5 подъем переворотом на перекладине из НФП-2004: «5»-6 раз; «4»- 5 раз.; «3»- 4 раза.	Уметь выполнять подъем переворотом на перекладине.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
37	13 неделя		Совершенствование упражнения 12 (прыжок ноги врозь через коня в длину).	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении Тренировка КВУ 1,2. Тренировка опорного прыжка через коня в длину. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять прыжок ноги врозь через коня в длину.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни



								Познавательные: владеть культурой активного использо- вания информа- ционно – поиско- вых систем.	
38	13 неделя		Тренировка упражнения 12 (прыжок ноги врозь через коня в длину).	Практический	Здоровье сбе- режения, диф- ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива- ющего обуче- ния, поэтап- ное формиро- вание ум- ственных дей- ствий.	Подготовительная часть. ОРУ на ме- сте и в движении Тренировка КВУ 1,2. Тренировка опор- ного прыжка че- рез коня в длину. Развитие силовых способностей	Уметь выпол- нить прыжок ноги врозь че- рез коня в длину.	Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать конфликты на ос- нове согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оце- нивать правиль- ность выполнения учебной задачи, собственные воз- можности ее реше- ния Познавательные: владеть культурой активного использо- вания информа- ционно – поиско- вых систем.	Сформирован- ность ценности здорового и безопасного образа жизни
39	13 неделя		Контроль упраж- нения 12 (прыжок ноги врозь через коня в длину).	Практически контрольный	Здоровье сбе- режения, диф- ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива-	Подготовительная часть. ОРУ на ме- сте и в движении, контроль упраж- нения № 12 пры-	Уметь выпол- нить прыжок ноги врозь че- рез коня в длину.	Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать конфликты на ос- нове согласования позиций и учета интересов.	Сформирован- ность ценности здорового и безопасного об- раза жизни

					ющего обучения, поэтапное формирование умственных действий	жок ноги врозь через коня в длину из НФП-2004: Ст. 281.		Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информации – поисковых систем.	
<b>Тема 10. Скалолазание– 7 часов</b>									
40	15 неделя		Правила поведения и ТБ на занятиях по скалолазанию . Основы скалолазания.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении. Выполнение приемов и действий на скалодроме. Страховка верхняя и гимнастическая. Круговая тренировка.	Уметь выполнять страховку партнера при лазании.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного исполь-	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

								зования информационно – поисковых систем.	
41	15 неделя		Обучение и совершенствование страховки и само-страховки.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении. Выполнение приемов и действий на скалодроме. Страховка верхняя и гимнастическая. Круговая тренировка.	Уметь выполнять страховку партнера при лазании.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни
42	15 неделя		Совершенствование страховки и самостраховки.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении. Выполнение приемов и действий на скалодроме. Страховка верхняя и гимнастическая. Круговая тренировка.	Уметь выполнять страховку партнера при лазании.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

					вание ум- ственных дей- ствий			учебной задачи, собственные воз- можности ее реше- ния Познавательные: владеть культурой активного исполь- зования информа- ционно – поиско- вых систем.	
43	16 неделя		Совершенствовани- е технических действий в скалолазании.	Практический	Здоровье сбе- режения, диф- ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива- ющего обуче- ния, поэтап- ное формиро- вание ум- ственных дей- ствий	Подготовительная часть. ОРУ на ме- сте и в движении. Выполнение при- емов и действий на скалодроме. Круговая трени- ровка.		Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать конфликты на ос- нове согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оце- нивать правиль- ность выполнения учебной задачи, собственные воз- можности ее реше- ния Познавательные: владеть культурой активного исполь- зования информа- ционно – поиско- вых систем.	Сформирован- ность ценности здорового и безопасного образа жизни
44	16 неделя		Тренировка технических дей- ствий в	Практический	Здоровье сбе- режения, диф-	Подготовительная часть. ОРУ на ме- сте и в движении.		Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать	Сформирован- ность ценности здорового и

			скалолазании.		ференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Выполнение приемов и действий на скалодроме. Круговая тренировка.		конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	безопасного образа жизни
45	17 неделя		Тренировка технических действий в скалолазании.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении. Выполнение приемов и действий на скалодроме. Круговая тренировка.		Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

								активного использования информационно – поисковых систем.	
46	17 неделя		Совершенствование технических действий в	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении. Выполнение приемов и действий на скалодроме. Круговая тренировка.		Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни
<b>Тема 6. Спортивные и подвижные игры – 2 часа</b>									
47	16 неделя		Совершенствование техники приема передачи мяча в волейболе.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обуче-	Подготовительная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок, прием и передача мяча партнерам по команде и	Уметь выполнять технические действия игрока.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

					<p>ния, поэтапное формирование умственных действий</p>	<p>через сетку. Тренировка приема передачи мяча в парах и группах по 4 - 6 человек. Правила игры в волейбол</p>		<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</p> <p>Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.</p>	
48	17 неделя		<p>Учебная двусторонняя игра в волейбол.</p>	<p>Практический.</p>	<p>Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.</p>	<p>Подготовительная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок, прием и передача мяча партнерам по команде и через сетку. Разбор различных нестандартных игровых ситуаций. Тактические действия при нападении и защите. Взаимодействие 2-4 игроков. Правила игры в волейбол</p>	<p>Уметь выполнять технические действия игрока</p>	<p>Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств.</p> <p>Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку.</p> <p>Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.</p>	<p>Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности</p>
<p><b>Тема 4. Лыжная подготовка – 14 часов</b></p>									

49	18 неделя		Совершенствование конькового хода.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Изучение конькового хода с помощью подводящих упражнений. Ходьба на лыжах до 4 км.	Уметь походить дистанцию до 5 км в среднем темпе.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах
50	18 неделя		Тренировка техники конькового хода.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование конькового хода без палок, техники отталкивания и скольжения. Ходьба на лыжах до 5 км.	Уметь походить дистанцию до 5 км коньковым ходом в среднем темпе.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни



								активного использования информационно – поисковых систем.	
51	18 неделя		Тренировка техники конькового хода.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование конькового хода без палок, техники отталкивания и скольжения. Ходьба на лыжах до 5 км.	Уметь проходить дистанцию до 4 км коньковым ходом в среднем темпе.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни
52	19 неделя		Совершенствование одновременного двушажного хода.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтап-	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Тренировка техники одновременного двушажного хода. Ходьба на лыжах до 5 км.	Уметь проходить дистанцию до 5 км одновременным двушажным ходом в среднем темпе.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах

					ное формирование умственных действий			Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информации – поисковых систем.	
53	19 неделя		Овладение и совершенствование техники торможения и поворотов «плугом», «полуплугом»	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники торможения и поворотов «плугом», «полуплугом». Ходьба на лыжах до 5 км.	Уметь выполнять торможение различными способами. Пройти дистанцию до 4 км в среднем темпе.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни
54	19 неделя		Тренировка техники торможения	Практический	Здоровье сбережения, диф-	Строевые приемы с лыжами и на лы-	Уметь выполнять торможение различ-	Коммуникативные: использовать рече-	Сформированность ценности здорового и

			и поворотов «плугом», «полуплугом»		ференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	жах. Совершенствование техники торможения и поворотов «плугом», «полуплугом». Ходьба на лыжах до 4 км.	ными способами. Пройти дистанцию до 4 км в среднем темпе.	вые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	безопасного образа жизни
55	20 неделя		Совершенствование упражнения 39 (лыжная гонка на 5 км).	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Ходьба на лыжах 5 км на время.	Уметь преодолеть дистанцию 5 км на лыжах на время.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Познавательные: владеть культурой активного исполь-	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

								зования информационно – поисковых систем.	
56	20 неделя		Тренировка упражнения 39 (лыжная гонка на 5 км).	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Ходьба на лыжах 5 км на время.	Уметь преодолеть дистанцию 5 км на лыжах на время.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни
57	21 неделя		Контроль упражнения 39 (лыжная гонка на 5 км).	Практически контрольный.	Здоровье сбережения, самоанализ, коррекция действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Лыжная гонка на 5 км, нормативы из НФП-2004 г: «5» - 24 мин. «4» - 25 мин. «3» - 28 мин.	Уметь преодолеть дистанцию 5 км на лыжах на время.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах

								учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	
58	21 неделя		Тренировка техники выполнения лыжных ходов.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника выполнения лыжных ходов. Ходьба на лыжах до 5 км.	Уметь выполнять передвижение различными лыжными ходами.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни
59	22 неделя		Тренировка техники выполнения лыжных ходов.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обуче-	Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	Уметь выполнять передвижение различными лыжными ходами.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

					ния, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Техника выполнения лыжных ходов. Ходьба на лыжах до 5 км.		для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	
60	22 неделя		Тренировка техники выполнения лыжных ходов.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника выполнения лыжных ходов. Ходьба на лыжах до 5 км.	Уметь выполнять передвижение различными лыжными ходами.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни
61	23 неделя		Тренировка техники выполнения лыжных ходов.	Практический	Здоровье сбережения, дифференциро-	Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	Уметь выполнять передвижение различными лыжными ходами.	Коммуникативные: использовать речевые средства в со-	Сформированность ценности здорового и

					ванного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Техника выполнения лыжных ходов. Ходьба на лыжах до 5 км.		ответственности с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	безопасного образа жизни
62	23 неделя	Контроль техники выполнения лыжных ходов.	Практически контрольный	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Контроль техники выполнения лыжных ходов.	Уметь выполнять передвижение различными лыжными ходами.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности	

Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка – 10 часов									
63	18 неделя		Совершенствование упражнения 8 (соскок махом назад на перекладине).	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.	Подготовительная часть. Тренировка КВУ 1,2. Совершенствование упражнений соскок махом назад на перекладине. Круговая тренировка.	Уметь выполнять упражнение 8.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни
64	19 неделя		Тренировка упражнения 8 (соскок махом назад на перекладине), упражнения 6 (подъем силой на перекладине).	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.	Подготовительная часть. Тренировка КВУ 1,2. Совершенствование упражнений соскок махом назад на перекладине. Круговая тренировка.	Уметь выполнять упражнение 8,6.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, уста-	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни



								навливать аналогии, классифицировать.	
65	20 неделя		Контроль упражнения 8 (соскок махом назад на перекладине).	Практически контрольный	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.	Подготовительная часть. Тренировка КВУ 1,2. Контроль упражнения 8.НФП-2004 ст.281.	Уметь выполнять упражнение 8.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни
66	21 неделя		Совершенствование упражнения № 19 (толчок гири 16 кг.)	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Тренировка КВУ 1,2. Тренировка толчка гири 16 кг. Комплексно-силовая тренировка.	Уметь выполнять упражнения с гирей 16 кг.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи,	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

								собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	
67	22 неделя		Тренировка упражнений № 19 (толчок гири 16 кг. по длинному циклу), №21 (лазание по канату, шесту)	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Тренировка КВУ 1,2. Тренировка толчка гири 16 кг. Комплексно-силовая тренировка.	Уметь выполнять упражнения с гирей 16 кг, лазание по канату, шесту.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
68	23 неделя		Контроль упражнения № 19 (толчок гири 16 кг.)	Практически контрольный	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развива-	Подготовительная часть. Тренировка КВУ 1,2. Контроль упражнения 19 толчок	Уметь выполнять контрольное упражнение.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной

					ющего обучения, поэтапное формирование умственных действий	гири 16 кг. Весовая категория до 65 кг. и свыше 65 кг. Комплексно-силовая тренировка.		Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информации – поисковых систем.	жизни в группах и сообществах
69	24 неделя		Тренировка упражнения 21 (лазание по канату, шесту), развитие мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища.	Практический	Здоровье сбережения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Тренировка КВУ 1,2. Совершенствование лазание по канату, шесту. Развитие силы и ловкости. Комплексно-силовая тренировка.	Уметь выполнять упражнение 21 лазание по канату, шесту	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни
70	25 неделя		Контроль	Практически контрольный	Здоровье сбережения, самоанализ,	Подготовительная часть. Тренировка КВУ 1,2.	Уметь выполнять упражнение 21 лазание	Коммуникативные: использовать рече-	Сформированность ценности здорового и

			упражнения 21 (лазание по канату, шесту), развитие мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища.		коррекция действий	Контроль лазание по канату, шесту. Развитие силы и ловкости. Комплексно-силовая тренировка.	по канату, шесту	вые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	безопасного образа жизни
71	25 неделя		Тренировка упражнения 6 (подъем силой на перекладине), развитие мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища.	Практический	Здоровье сбережения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Тренировка КВУ 1,2. Совершенствование подъем силой на перекладине. Развитие силы и ловкости. Комплексно-силовая тренировка.	Уметь выполнять упражнение 6 подъем силой на перекладине	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

72	26 неделя		Контроль упражнения 6 (подъем силой на перекладине)..	Практически контрольный	Здоровье сбережения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Тренировка КВУ 1,2. Контроль подъема силой на перекладине. Развитие силы и ловкости. Комплексно-силовая тренировка.	Уметь выполнять упражнение 6 подъем силой на перекладине.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни
<b>Тема 8. Комплексное занятие – 3 часа</b>									
73	25 неделя		Тренировка мышц рук и плечевого пояса, комплексная тренировка.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении. Доведение ТБ во время занятий в тренажерном зале. Тренировка мышц рук и плечевого пояса. Комплексная тренировка.	Уметь выполнять технические правильно упражнения на тренажерах..	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности

								Познавательные: владеть культурой активного исполь- зования информа- ционно – поиско- вых систем.	
74	25 неделя		Сдача физической подготовки (бег 10*10 м, лыжная гонка на 5 км, под- тягивание на пере- кладине).	Практически контрольный	Здоровье сбе- режения, диф- ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива- ющего обуче- ния, поэтап- ное формиро- вание ум- ственных дей- ствий.	Подготовительная часть. ОРУ на ме- сте, СБУ. Контроль упраж- нений.	Уметь выпол- нить упражне- ния вынесен- ные на кон- троль.	Коммуникативные: использовать рече- вые средства в со- ответствии с зада- чей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осу- ществлять самокон- троль, самооценку. Познавательные: определять поня- тия, создавать обобщения, уста- навливать анало- гии, классифициро- вать.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ро- лей и форм со- циальной жизни в груп- пах и сообще- ствах
75	25 неделя		Сдача физической подготовки (бег 10*10 м, лыжная гонка на 5 км, под- тягивание на пере- кладине).	Практически контрольный	Здоровье сбе- режения, диф- ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива- ющего обуче- ния, поэтап- ное формиро-	Подготовительная часть. ОРУ на ме- сте, СБУ. Контроль упраж- нений.	Уметь выпол- нить упражне- ния вынесен- ные на кон- троль.	Коммуникативные: использовать рече- вые средства в со- ответствии с зада- чей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осу- ществлять самокон- троль, самооценку.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ро- лей и форм со- циальной жизни в груп- пах и сообще- ствах

					вание ум- ственных дей- ствий.			Познавательные: определять поня- тия, создавать обобщения, уста- навливать анало- гии, классифициро- вать.	
<b>Тема 7. Спортивные единоборства – 3 часа</b>									
76	26 неделя		Совершенствовани- е броска с захватом ног из-под плеча, двухсторонняя учебная схватка в партере.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование ум- ственных действий	Подготовительная часть. Разучивание и совершенствование техники броска с захватом ног из-под плеча. Борьба в партере. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять бросок с захватом ног из-под плеча, борьба в партере.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
77	26 неделя		Совершенствование боковой под-	Практический	Здоровье сбережения, диф-	Подготовительная часть. Разучива-	Уметь выполнять боковую подсежку,	Коммуникативные: использовать рече-	Освоенность социальных норм, правил

			сечки, двухсторонняя учебная схватка в стойке.		ференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	ние и совершенствование техники боковой подсечки. Борьба в стойке. Развитие скоростно-силовых качеств.	борьба в стойке.	вые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах
78	26 неделя		Совершенствование боковой подсечки, двухсторонняя учебная схватка в стойке.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Разучивание и совершенствование техники боковой подсечки. Борьба в стойке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять боковую подсечку, борьба в стойке.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах
<b>Тема 3. Легкая атлетика – 11 часов</b>									



79	27 неделя		Совершенствование упражнения 35 Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты (500 г) на дальность. Комплексная тренировка.	Уметь выполнять Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
80	27 неделя		Тренировка упражнения 35 Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность. Комплексная тренировка.	Уметь выполнять Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности

								Познавательные: владеть культурой активного использо- вания информа- ционно – поиско- вых систем.	
81	27 неделя		Контроль упраж- нения 35 (Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность	Практический	Здоровье сбе- режения, диф- ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива- ющего обуче- ния, поэтап- ное формиро- вание ум- ственных дей- ствий	Подготовительная часть. Специаль- ные беговые упражнения. Кон- троль метания гра- наты (500 г) на дальность. «5» - 35 м. «4» - 32 м. «3» - 28 м. Комплексная тре- нировка.	Уметь выпол- нить Метание гранаты Ф-1 (600 г) на даль- ность	Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать конфликты на ос- нове согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оце- нивать правиль- ность выполнения учебной задачи, собственные воз- можности ее реше- ния Познавательные: владеть культурой активного использо- вания информа- ционно – поиско- вых систем.	Сформирован- ность патрио- тического со- знания и граж- данской пози- ции личности
82	28 неделя		Совершенствова- ние техники вы- полнения упраж- нения 31 (прыжок в длину с разбега).	Практический	Здоровье сбе- режения, диф- ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива-	Подготовительная часть. Тренировка прыжка в длину с разбега. Развитие специ- альных навыков и	Уметь выпол- нить прыжок в длину с раз- бега.; владеть упражнениями силовой	Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать конфликты на ос- нове согласования позиций и учета интересов.	Сформирован- ность ценности здорового и безопасного образа жизни

					ющего обучения, поэтапное формирование умственных действий	скоростно-силовых качеств.	направленности.	Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информации – поисковых систем.	
83	28 неделя		Тренировка техники выполнения упражнения 31 (прыжок в длину с разбега).	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Тренировка прыжка в длину с разбега. Развитие специальных навыков и скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.; владеть упражнениями силовой направленности.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информации – поисковых систем.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

84	29 неделя		Контроль выполнения упражнения 31 (прыжок в длину с разбега).	Практический контрольный	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Тренировка метания на дальность. Нормативы прыжок в длину с разбега из НФП - 2004г. «5» - 480 см. «4» - 440 см. «3» - 400 см.	Уметь выполнять метание на дальность; владеть упражнениями силовой направленности.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах
85	29 неделя		Тренировка выполнения упражнения 26 (бег на 400 м).	Практический контрольный	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении, специальные беговые упражнения. Тренировка бега на 400 м	Уметь пробегать до 400 м с максимальной скоростью; владеть упражнениями на легкоатлетических снарядах (барьеры).	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах

								Познавательные: владеть культурой активного использо- вания информа- ционно – поиско- вых систем.	
86	30 неделя		Контроль выпол- нения упражнения 26 (бег на 400 м).	Практический контрольный	Здоровье сбе- режения, диф- ференциро- ванного под- хода обуче- ния, развива- ющего обуче- ния, поэтап- ное формиро- вание ум- ственных дей- ствий	Подготовительная часть. ОРУ на ме- сте и в движении, специальные бе- говые упражне- ния. Тренировка бега на 400 м .	Уметь пробе- гать до 400 м с максимальной скоростью; владеть упраж- нениями на легкоатлетиче- ских снарядах (барьеры).	Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать конфликты на ос- нове согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оце- нивать правиль- ность выполнения учебной задачи, собственные воз- можности ее реше- ния Познавательные: владеть культурой активного использо- вания информа- ционно – поиско- вых систем.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ро- лей и форм со- циальной жизни в груп- пах и сообще- ствах
87	30 неделя		Совершенствова- ние техники бега на средние ди- станции.	Практический	Здоровье сбе- режения, са- моанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Специа- льные беговые упражнения. Тренировка бега на средние ди- станции	Уметь выпол- нять бег на 3-5 км.	Коммуникативные: находить общее ре- шение и разрешать конфликты на ос- нове согласования позиций и учета интересов.	Сформирован- ность патрио- тического со- знания и граж- данской пози- ции личности

								<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</p> <p>Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.</p>	
88	31 неделя		Тренировка бега на средние дистанции.	Практический	Здоровье сбережения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Тренировка бега на средние дистанции	Уметь выполнять бег на 3-5 км.	<p>Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.</p> <p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</p> <p>Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.</p>	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности

89	31 неделя		Тренировка бега на средние дистанции.	Практический	Здоровье сбережения, самоанализ, коррекция действий	Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Тренировка бега на средние дистанции	Уметь выполнять бег на 3-5 км.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
----	--------------	--	---------------------------------------	--------------	---	--	--------------------------------	--	--

**Тема 9. Преодоление препятствий – 6 часов**

90	28 неделя		Совершенствование техники преодоления отдельных препятствий	Практический.	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование ответственных действий	Подготовительная часть. Действия по внезапным командам. Обучение преодоления рва 2,5 метра, лабиринта, забора, балок разрушенного моста, разрушенной лестницы, пролома в стене пролезанием и	Уметь выполнять действия по внезапным командам. Совершенствование преодоления отдельных препятствий	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
----	--------------	--	---	---------------	---	--	---	--	--

						сверху, наклонной лестницы.		Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	
91	29 неделя		Совершенствование техники преодоления отдельных препятствий.	Практический.	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть. Действия по внезапным командам. Обучение преодоления рва 2,5 метра, лабиринта, забора, балок разрушенного моста, разрушенной лестницы, пролома в стене пролезанием и сверху, наклонной лестницы.	Уметь выполнять действия по внезапным командам. Совершенствование преодоления отдельных препятствий	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
92	30 неделя		Совершенствование техники преодоления отдельных препятствий	Практический.	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтап-	Подготовительная часть. Действия по внезапным командам. Обучение преодоления рва 2,5 метра, лабиринта, забора, балок разрушенного	Уметь выполнять действия по внезапным командам. Совершенствование преодоления отдельных препятствий	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств.	Совершенствование техники преодоления отдельных препятствий



					ное формирование умственных действий	моста, разрушенной лестницы, пролома в стене пролезанием и сверху, наклонной лестницы.		Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	
93	31 неделя		Тренировка выполнения упражнения 54(Контрольное упражнение на полосе препятствий для суворовцев и кадетов )	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.	Подготовительная часть. Инструктаж по ТБ. Совершенствование упражнений на полосе препятствий для суворовцев и кадетов	Уметь выполнять действия по внезапным командам. Совершенствование преодоления полосы препятствий	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
94	32 неделя		Тренировка выполнения упраж-	Практический	Здоровье сбережения, диф-	Подготовительная часть. Инструктаж по ТБ. Контроль упражнений	Уметь выполнять действия по внезапным	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать	Сформированность патрио-

			нения 54(Контрольное упражнение на полосе препятствий для суворовцев и кадетов )		ференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.	на полосе препятствий для суворовцев и кадетов	командам. Контроль преодоления полосы препятствий	конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	тического сознания и гражданской позиции личности
95	33 неделя		Контроль выполнения упражнения 54(Контрольное упражнение на полосе препятствий для суворовцев и кадетов )	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.	Подготовительная часть. Инструктаж по ТБ. Контроль упражнений на полосе препятствий для суворовцев и кадетов «5»-2.30 мин. «4»-2.40 мин. «3»-2.50 мин.	Уметь выполнять действия по внезапным командам. Совершенствование преодоления полосы препятствий	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности

								активного использования информационно – поисковых систем.	
<b>Тема 8.– Комплексные занятия- 5 часов</b>									
96	32 неделя		Тренировка мышц верхнего плечевого пояса.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.	Подготовительная часть. Показ тренажера с объяснением и показом правильной работы на нем. Инструктаж по ТБ при занятиях на тренажерах и снарядах.	Уметь выполнять упражнения на различных тренажерах.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
97	32 неделя		Тренировка мышц ног.	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обуче-	Подготовительная часть. Показ тренажера с объяснением и показом правильной работы на нем.	Уметь выполнять упражнения на различных тренажерах.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной

					ния, поэтапное формирование умственных действий.			Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	жизни в группах и сообществах
98	33 неделя		Сдача физической подготовки	Практически контрольный	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении, контроль упражнения № 3 подтягивание на перекладине, №23 бег на 100 м, №28 бег на 3 км.	Уметь выполнять упражнения вынесенные на контроль.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
99	33 неделя		Сдача физической подготовки	Практически контрольный	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обуче-	Подготовительная часть. ОРУ на месте и в движении, контроль упражнения № 3 подтя-	Уметь выполнять упражнения вынесенные на контроль.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности

					<p>ния, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.</p>	<p>гивание на перекладине, №23 бег на 100 м, №28 бег на 3 км.</p>		<p>позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.</p>	
10 1	34 неделя		Тренировка мышц верхнего плечевого пояса.	Практический	<p>Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.</p>	<p>Подготовительная часть. Показ тренажера с объяснением и показом правильной работы на нем. Инструктаж по ТБ при занятиях на тренажерах и снарядах.</p>	<p>Уметь выполнять упражнения на различных тренажерах.</p>	<p>Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного исполь-</p>	<p>Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности</p>

								зования информационно – поисковых систем.	
<b>Тема 6. Спортивные и подвижные игры – 2 часа</b>									
10 2	34 неделя		Тренировка технико-тактических действий в футболе ( передвижение с мячом и удар по воротам).	Практический	Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий	Подготовительная часть Специальные упражнения для техники передвижения с мячом и ударом по воротам. Учебно-двусторонняя игра по футболу по упрощенным правилам..	Уметь выполнять передвижения с мячом и удары по воротам в футболе.	Коммуникативные: использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств. Регулятивные: осуществлять самоконтроль, самооценку. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности
10 3	34 неделя		Командные тактические действия в футболе (учебно-тренировочная игра).	Практический	Здоровье сбережения, самоанализ, коррекция действий Здоровье сбережения, дифференцированного подхода обучения, развива-	Подготовительная часть. Доведение простейших правил игры, основных нарушений при игре. Разбор тактических действий при учебно-тренировочной игре	Уметь выполнять технические действия игрока, командные действия.	Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Регулятивные: оценивать правильность выполнения учебной задачи,	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах

					ющего обучения, поэтапное формирование умственных действий			собственные возможности ее решения Познавательные: владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства Обороны Российской Федерации, Москва, 2004 г. Приказ МО РФ № 352 от 30.10.04г.

Система оценки достижений обучающимися планируемыми предметными результатами и формы контроля предметных результатов сформулированы в соответствии с приказом Министра обороны Российской Федерации от 30 октября 2004 г. №352 «Об утверждении наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, Нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации». Формами контроля предметных результатов являются: практические испытания, в виде сдачи контрольных нормативов. Контроль нормативов осуществляется: в процессе прохождения учебной программы; в конце учебного года; при инспектировании училища. В течение учебного года каждый обучающийся проверяется и оценивается по каждому физическому упражнению учебной программы.

Основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения обучающимися учебной программы по физической культуре для 10 класса, составляющие содержание блоков «Обучающийся научится» - базовый уровень достижений планируемыми предметными результатами и «Обучающийся получит возможность научиться» - повышенный уровень достижений планируемыми предметными результатами.

Объектом оценки предметных результатов в соответствии с требованиями ФГОС является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебного предмета, в том числе метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий.

Система оценки предметных результатов освоения учебной программы по физической культуре с учётом уровневого подхода предполагает выделение базового уровня достижений как точки отсчёта при построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися.

Для описания достижений обучающихся установлены следующие пять уровней:

- базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках круга выделенных задач. Владение базовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующем уровне общего образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует оценка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).



Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов.

Уровни, превышающие базовый:

- повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);
- высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).

Уровни достижений ниже базового:

- пониженный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»);
- низкий уровень достижений, оценка «плохо» (отметка «1»).

Пониженный уровень достижений свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, имеются значительные пробелы в умениях и навыках и дальнейшее обучение затруднено. При этом обучающийся может выполнять отдельные задания. Данная группа обучающихся требует специальной диагностики затруднений в обучении, пробелов в системе физической подготовленности и оказании целенаправленной помощи в достижении базового уровня.

Низкий уровень освоения планируемых результатов свидетельствует о наличии только отдельных фрагментарных навыков и умений по предмету, дальнейшее обучение практически невозможно. Обучающимся, которые демонстрируют низкий уровень достижений, требуется специальная помощь не только по учебному предмету, но и по формированию мотивации к обучению, развитию интереса к изучаемой предметной области, пониманию значимости предмета для жизни.

## **ВЫПИСКА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **о средневзвешенной системе оценки знаний, умений и навыков, обучающихся ФГКОУ «Тульское суворовское военное училище МО РФ»**

#### **1. Общие положения**

1.1. Настоящее положение определяет интегральную оценку результатов образовательной деятельности обучающихся ФГКОУ «Тульское суворовское военное училище МО РФ» (далее – ТлСВУ).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с нормативными документами, регламентирующими образовательную деятельность в ТлСВУ:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008);
- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 января 2014 года № 2);
- Положением о внутренней системе оценки качества образования в ФГКОУ «ТлСВУ»;
- Основной образовательной программой основного общего образования в ТлСВУ.

1.3. Цель данного Положения - регламентировать и упорядочить процесс оценивания знаний, умений, навыков обучающихся в ТлСВУ, обеспечить объективность, прозрачность и гласность в проведении процедуры оценивания учебных достижений суворовцев.

1.4. Под средневзвешенной системой оценки знаний, умений, навыков обучающихся понимают обобщенную оценку учебных результатов суворовцев в четвертях/триместрах и её учет при выставлении промежуточных и итоговых отметок.

1.5. Использование средневзвешенной системы оценки знаний, умений, навыков имеет следующие задачи:

- повышение мотивации суворовцев к систематической учебной деятельности в течение отчетного периода, к качественному усвоению учебного материала;
- стимулирование успешности учебной деятельности суворовцев путем её объективного оценивания со стороны преподавателей;
- повышение объективности промежуточной и итоговой отметки суворовцев по предметам учебного плана, усиление её зависимости от систематической работы обучающегося по предмету на протяжении всего учебного года;
- обеспечение прозрачности в оценивании учебных достижений суворовцев по предметам учебного плана.

1.6. Настоящее Положение является локальным актом, регламентирующим образовательную деятельность ТлСВУ.

## **2. Использование средневзвешенной системы оценки знаний, умений и навыков обучающихся**

2.1. Формы контроля знаний и их количество определяются предметно-методическими объединениями исходя из объема и содержания каждой учебной дисциплины, фиксируются в соответствующей учебной программе и доводятся до сведения суворовцев и родителей через информационную систему «LMS-школа», родительские собрания и классные часы.

2.2. В ТлСВУ используется пятибалльная шкала оценивания всех видов контроля знаний, умений и навыков.

2.3. Текущая оценка знаний учитывается при выставлении промежуточной или итоговой четвертной/триместровой отметки.

2.4. Средневзвешенная система оценки включает учет и подсчет баллов, полученных на протяжении всего отчетного периода за различные виды учебной работы (диагностические работы, контрольные работы, самостоятельные работы, тесты, проекты, презентации, домашние работы и т.д.)

2.5. Предметно-методические объединения устанавливают коэффициент отдельных видов текущего контроля с учетом специфики предмета и возрастными особенностями обучающихся. Принятые нормативы требуют неукоснительного их соблюдения всеми преподавателями. (Приложение)

2.6. Каждый вид деятельности (контрольная, самостоятельная работа, ответ на уроке, проверка тетрадей, др. виды работ) имеет свой собственный вес (коэффициент “k”), что позволяет рассчитывать средневзвешенную оценку и тем самым более объективно оценивать успеваемость учащихся.

2.7. Преподаватель самостоятельно определяет вес отметки за работу обучающегося в соответствии с данным Положением по предметам: русский язык, литература, математика, алгебра, геометрия, история, обществознание, география, физика, химия, биология, иностранный язык, информатика и ИКТ. Возможные значения коэффициента от **1** до **5**.

2.8. Средневзвешенный балл - автоматически подсчитываемый в системе «LMS-школа» аналитический показатель успеваемости обучающегося, учитывающий вес каждого вида работы, за которые выставлены оценки, в общем их числе.

2.9. В системе «LMS-школа» вес отметки задаётся в классном журнале в окне «Комментарий», которое вызывается двойным щелчком левой кнопки мыши на клетке с оценкой. Если вес оценки отличается от единицы, то оценка обводится цветной рамкой. Рамка синего цвета соответствует коэффициенту 5, зелёного цвета соответствует коэффициенту 4, жёлтого – 3, красного – 2. Электронный журнал ЛМС дает возможность подсчитывать средневзвешенное значение текущих отметок.

2.10. Для подсчета средневзвешенного балла используется формула, встроенная в систему электронного журнала:

$$\text{Средневзвешенный балл} = \frac{\text{Сумма произведений отметок на их веса}}{\text{Сумма весов этих отметок}}$$

$$M = \frac{\sum_n m_n k_n}{\sum_n k_n}, \text{ где } m_n - \text{отметка, } k_n - \text{вес отметки}$$

Например: ученик имеет по предмету следующий набор оценок: 4,5.4,5, при этом первая «4» за контрольную работу с коэффициентом «4», вторая – за проверочную работу с коэффициентом «2», оценки «5» - за устные ответы, которые имеют коэффициент – «1».

Рассчитываем средневзвешенный балл по приведенной формуле:

$$(4 \times 4) + (5 \times 1) + (4 \times 2) + (5 \times 1) = 34$$

$$\text{Сумма коэффициентов в данном случае: } 4 + 1 + 2 + 1 = 8$$

$$\text{Средневзвешенный балл: } 34 / 8 = 4,25$$

2.11. **Полугодовые и годовые отметки** по каждому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю) и иным видам учебной деятельности, предусмотренных учебным планом, определяются как среднее арифметическое число четвертных отметок по следующему правилу округления:

отметка «5»: 5,0 – 4,6;

отметка «4»: 4,5 – 3,6;

отметка «3»: 3,5 – 2,6;

отметка «2»: 2,5 – 2,0.

<b>Физическая культура (для 10-х классов)</b>		
1.	<b>Физическая подготовленность*:</b> Бег 100м, 10х10 м, подтягивание на перекладине, бег на 3 км, лыжная гонка 5 км.	4
2. К	<b>Контрольные нормативы по разделам физической культуры</b>	3
3. Т	<b>Текущие оценки:</b> физическая активность на уроке, теоретические ответы и т.д.	1
<p>*Примечание: «Общая оценка физической подготовленности обучающегося складывается из оценок, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений, и определяется:  <b>"отлично"</b> - если более половины оценок "отлично", а остальные - "хорошо";  <b>"хорошо"</b> - если более половины оценок не ниже "хорошо", а остальные - "удовлетворительно";  <b>"удовлетворительно"</b> - если более половины оценок "удовлетворительно" при отсутствии неудовлетворительных оценок или одна оценка "неудовлетворительно" при наличии не менее одной не ниже "хорошо";  <b>«неудовлетворительно»</b>, если более чем одна оценка "неудовлетворительно".          «Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации», утвержденное Приказом от 30.10.2004г., № 0352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации» (п. 281-284).          В случае оценивания физической подготовленности как «неудовлетворительной», за четверть/полугодие не может быть выставлена удовлетворительная оценка.</p>		

**Выставление итоговых (полугодовых и годовых) отметок**

Перевод баллов в традиционную оценку осуществляется по шкале:

баллы	отметка
<b>до 2,54 включительно</b>	<b>«2»</b>
<b>2,55 - 3,59</b>	<b>«3»</b>
<b>3,60 - 4,59</b>	<b>«4»</b>
<b>4,60 – 5,0</b>	<b>«5»</b>

Наименование упражнения	№ упр.	Единицы измерения	Нормативы и нормативные требования								
			9-й класс			10-й класс			11-й класс		
			«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
Комплекс вольных упражнений № 1	1	балл	Оценивается согласно п. 281								
Комплекс вольных упражнений № 2	2	балл	Оценивается согласно п. 281								
Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	12	10	8	13	11	9	14	12	10
Поднимание ног к перекладине	4	кол-во раз	12	10	8	13	11	9	14	12	10
Подъем переворотом на перекладине	5	кол-во раз	4	3	2	5	4	3	6	5	4
Подъем силой на перекладине	6	кол-во раз	3	2	1	4	3	2	5	4	3
Комбинированное силовое упражнение на перекладине	7	кол-во раз	-	-	-	-	-	-	8	6	4
Соскок махом назад на перекладине	8	балл	Оценивается согласно п. 281								
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9	кол-во раз	10	9	8	12	11	10	<sup>4</sup> 14	13	12
Соскок махом вперед на брусьях	10	балл	Оценивается согласно п. 281								
Прыжок ноги врозь через козла в длину	11	балл	Оценивается согласно ст. 281			-	-	-	-	-	-
Прыжок ноги врозь через коня в длину	12	балл	-	-	-	Оценивается согласно п. 281					

Наименование упражнения	№ упр.	Единицы измерения	Нормативы и нормативные требования									
			9-й класс			10-й класс			11-й класс			
			«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	
Стойка на голове (лопатках)	13	балл	Оценивается согласно п. 281									
Кувырок вперед (назад)	14	балл	Оценивается согласно п. 281									
Комплексное акробатическое упражнение	15	с	10,4	11,0	11,6	10,2	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2	
Комплексное силовое упражнение	18	кол-во раз	48	44	40	50	46	42	52	48	44	
Поднимание гири, 16 кг	до 65 кг	19	кол-во раз	Оценивается согласно ст. 281			35	30	25	40	35	30
	65 кг и выше						40	35	30	45	40	35
Упражнение на гибкость	20	балл	Оценивается согласно описанию упр. 20									
Лазание по канату (шесту)	21	балл	Оценивается согласно описанию упр. 21									
Бег на 60 м	22	с	8,5	9,0	9,5	8,0	8,5	9,0	7,8	8,0	8,5	
Бег на 100 м	23	с	14,3	14,7	15,6	14,0	14,3	15,2	13,8	14,2	15,1	
Челночный бег 10x10 м	25	с	27	28	29	26	27	28	25	26	27	
Бег на 400 м	26	мин., с	1.30	1.40	1.50	1.20	1.30	1.40	1.15	1.20	1.30	
Бег на 1 км	27	мин., с	3.30	3.40	3.55	3.20	3.30	3.45	3.15	3.25	3.40	
Бег на 3 км	28	мин., с	12.30	13.00	14.00	12.00	12.30	13.30	11.30	12.00	13.00	
Марш-бросок на 5 км	29	мин., с	—	—	—	27.00	28.00	29.00	26.00	27.00	28.00	
Прыжок в длину с места	30	см	210	200	190	220	210	200	230	220	210	
Прыжок в длину с разбега	31	см	430	380	330	440	400	340	; 480	440	400	
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	32	см	130	125	ПО	135	130	115	140	135	120	
Метание теннисного мяча на дальность	33	м	46	44	38	-	-	-	-	-	-	
Метание гранаты (500 г)	34	м	-	-	-	35	32	28	-	-	-	



Наименование упражнения	№ упр.	Единицы измерения	Нормативы и нормативные требования								
			9-й класс			10-й класс			11-й класс		
			«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность	35	м	-	-	-	-	-	-	35	32	28
Лыжная гонка на 5 км	39	мин., с	26	28	32	25	26	30	24	25	28
Удержание на воде - «поплавок»	40	с	20	15	10	-	-	-	-	-	-
Скольжение в воде	41	м	7	5	3	—	—	—	—	—	—
Дыхательное упражнение	42	балл	Оценивается согласно п. 281			-	-	-	-	-	-
Стартовые прыжки	43	балл	Оценивается согласно п. 281								
Повороты	44	балл	Оценивается согласно п. 281								
Плавание на 100 м вольным стилем	46	мин., с	2.05	2.15	2.40	1.55	2.05	2.25	1.50	2.00	2.20
Плавание на 100 м брассом	47	мин., с	-	-	-	2.20	2.30	2.50	2.00	2.15	2.45
Плавание кролем на спине	48	м	-	-	-	-	-	-	75	50	25
Плавание дельфином	49	м	-	-	-	-	-	-	50	40	25
Прыжок в воду вниз ногами с 3-метровой вышки	50	балл	-	-	-	Оценивается согласно п. 281					
Ныряние в длину	51	м	-	-	-	-	-	-	25	20	15
Контрольное упражнение на полосе препятствий для суворовцев и кадетов (форма одежды - военная)	52	мин., с	-	-	-	1.25	1.30	1.40	1.20	1.25	1.35
Контрольное упражнение	53	мин., с	-	-	-	1.30	1.40	1.55	1.25	1.35	1.50

Наименование упражнения	№ упр.	Единицы измерения	Нормативы и нормативные требования								
			9-й класс			10-й класс			11-й класс		
			«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
на полосе препятствий для нахимовцев и кадетов морских корпусов (форма одежды - военная)											
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (форма одежды - военная)	54	мин., с	-	-	-	-	-	-	2.30	2.40	2.50
Метание гранаты Ф-1 (600 г) на точность	55	очки	-	-	-	21	17	12	24	19	14
Начальный комплекс приемов рукопашного боя	56	балл	-	-	-	-	-	-	Оценивается согласно п. 281		
Комплекс приемов рукопашного боя без оружия (на 8 счетов)	57	балл	-	-	-	-	-	-	Оценивается согласно п. 281		
Комплекс приемов рукопашного боя с автоматом (на 8 счетов)	58	балл	-	-	-	-	-	-	Оценивается согласно п. 281		