Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Беклемишево

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО учителей технологии МОУ СОШ  с. Беклемишево  Кадашникова В.Ф  \_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись)  Протокол № \_\_\_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г | **«Согласовано»**  Заместитель директора  по УВР МОУ СОШ  с. Беклемишево  Наштэйн И.М.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись)  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г | **«Утверждаю»**  Директор  МОУ СОШ  с. Беклемишево  Холмогоров Д.Н.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись)  Приказ № \_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

по физкультуре

(базовый уровень)

9-11 класс

Программа составлена учителем

высшей квалификационной категории

Карандась Евгением Дмитриевичем

2020-2021

учебный год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

с.БЕКЛЕМИШЕВО

**Аннотация**

**рабочей программы по предмету физическая культура 9-11классы,**

**ФГОС ООО.**

**Предметная область** *«Физическая культура»*

**Уровень образования, класс** *среднее общее образование, класс9-11.*

**Нормативная база программы.**

Программа составлена в соответствии

-с ФГОС

-с ООП СОО МОУ СОШ с.Беклемишево

-с Учебным планом МОУ СОШ с.Беклемишево

-с Положением о порядке составления и утверждения рабочих программ

учебных предметов и курсов.

**Срок реализации программы и место предмета в учебном плане, количество часов.**

Срок реализации программы три учебных года.

Предмет ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА изучается на уровне основного общего образования в общем объеме 102 часа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Кол-во часов в неделю | Кол-во за год | Часть учебного плана |
| 9 | 3 | 102 | обязательная |
| 10 | 3 | 102 | обязательная |
| 11 | 3 | 102 | обязательная |

**УМК**. Учебники А. П. Матвеев. Физическая культура 5 – 8 классы.

**Составитель программы** : Карандась Евгений Дмитиевич- учитель физической культуры, ВКК.

**Структура программы** соответствует требованиям ФГОС ООО:

1.Пояснительная записка.

2. Планируемые результаты обучения.

3.Содержание учебного предмета.

4.Календарно-тематическое планирование.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

**Цели и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. В 9-11 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | 79 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 2 |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 17 |
| 2 | **Вариативная часть** | 23 |
| 2.1 | Баскетбол | 23 |
|  | Итого | 102 |

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение 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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 30 секунд.

4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения стоя.

6. Бег 1000м.

**Распределение программного материала по физической культуре в 9 классе по четвертям**

**Iчетверть** – уроки № 1-10 - легкая атлетика, уроки №11-21- баскетбол,

уроки № 22-27 – волейбол;

**II четверть** – уроки № 28 - 45 – гимнастика, уроки № 46- 48 – баскетбол;

**III четверть** -уроки № 49, 78 – основы знаний, 50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71,73-74 - лыжная подготовка, уроки № 51,54,57,60,63,66 - волейбол; уроки № 69, 72, 75-77 – баскетбол;

**IV- четверть** - уроки № 79 – 87 - волейбол, уроки № 88-91 - баскетбол, уроки №92 - 102 - легкая атлетика.

**Количество контрольных уроков**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | За год |
| 9 | 2 | 3 | 2 | 1 | 8 |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Основные требования к уровню подготовленности**

**учащихся 9-11 классов по физической культуре за учебный год**

**Учащийся должен знать**

**Естественные основы**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

**Приёмы закаливания**

Пользование баней.

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Лёгкая атлетика**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**Учащийся должен уметь**

**Лёгкая атлетика**

1. Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках легкой атлетики;
2. технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции;

4) прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбе­га способом «согнув ноги»;

1. прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега спосо­бом «перешагивание»;
2. выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 5-6 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
3. проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

**Гимнастика**

1) Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках гимнастики;

1. пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
2. технически правильно выполнять строевые упражнения (повороты в движении), акробатические упраж­нения (из упора присев стойка на руках и голове, кувырки вперед, назад, длинный кувырок (м.), кувырок назад в полушпагат (д.)), упражнения в висах (подъем переворотом в упор силой (м.), подъем переворотом махом (д.), подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки способом «ноги врозь» (м.), прыжок боком (д.), выполнять комбинации упражнений на пере­кладине и брусьях, владеть гимнастической терми­нологией.
3. проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

**Лыжная подготовка**

1. Соблюдать правила безопасности и профилак­тики травматизма на уроках лыжной подготовки;
2. передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, коньковым ходом;
3. выполнять переход с попеременных ходов на одновременные;
4. подниматься на лыжах в гору коньковым ходом;
5. выполнять преодоление контруклона.

**Баскетбол**

1. Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках баскетбола;
2. выполнять сочетание приемов передач, ведения и бросков;
3. выполнять ведение мяча правой и левой ру­кой в беге с изменением сопротивления;
4. выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой от плеча ( от головы) в прыжке с сопротивлением;
5. играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

**Волейбол**

1. Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках волейбола;
2. выполнять передачи мяча сверху двумя руками в прыжке;
3. выполнять прием мяча, отраженного сеткой;
4. выполнять нижнюю прямую подачу мяча че­рез сетку;
5. выполнять нападающий удар при встречных передачах;
6. играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см. | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 |  |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз. |  | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин. | 8.50 | 10.20 |
| К координации | Последовательное выполнение  5 кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12.0 | 10.0 |

Календарно-тематическое планирование 9 класс

| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные** | **Метапредметные**  **УУД** | **Личностные** |
| **Легкая атлетика (10часов).** Спринтерский бег, эстафетный бег (5часов). | | | | | | | | |
| 1. | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт. | 1нед сент |  | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Формирова-ние представ-лений о зна-чении физи-ческой куль-туры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоцио-нальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.Выполняют бег с макси-мальной скоростью 30м. | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения ее результата;  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  **Познавательные:** фиксировать результаты освоения двигательных действий;  выполнять пробное учебное действие;  воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.  **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 2 | Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. | 2 нед  сент |  | Повторение тех-ники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражне-ния. ОРУ. Эстафе-ты линейные. Развитие скорост­ных качеств. Измерение результатов. | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. |
| 3 | Круговая эстафета.  Тестирование - бег 30м. | 2 нед  сент |  | Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. |
| 4. | Бег по дистанции  (70-80м).Финиширование. | 2 нед  сент |  | Повторение техники низкого старта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Низкий старт (до 30 м).Финиширо-вание. Эстафет­ный бег. Специ-альные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. |
| 5. | Бег на результат (60.м).Специальные беговые упражнения. | 3 нед  сент |  | Повторение техники низкого старта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Бег на результат (60.м).Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (60.м). |
| Прыжки в длину, метание мяча (3 часа) | | | | | | | | |
| 6. | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность. | 3 нед  сент |  | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные  беговые упражне-ния. Развитие скоростно- силовых качеств. История отечественного спорта. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. | **Регулятивные:** осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений;  оценивать результаты деятельности;  фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины;  оценивать уровень усвоения двигательного действия.  **Познавательные:** составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; |
| 7. | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание. | 3 нед  сент |  | Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – подтягивание. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13бе­говых шагов. Приземление. Метание мяча на даль­ность с разбега. Специ-альные беговые упражнения. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Провести тестирование – подтягивание. |
| 8. | Прыжок в длину с разбега на результат.  Оценка техники метания мяча на дальность. | 4 нед  сент |  | Прыжок в длину с разбега на результат.  Оценка техники метания мяча на дальность. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на даль­ность с разбега.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. |
| Бег на средние дистанции (2 часа) | | | | | | | | |
| 9. | Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м). | 4 нед  сент |  | Провести тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения. | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Тестирование – бег (1000м). |  |  |
| 10 | Бег (2000 м*,* - м. и 1500 м – д.).ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 4 нед  сент |  | Развитие выносли-вости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специ-альные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».  Правила соревнований. | Бег (2000 м*,* - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |
| **Баскетбол (11часов)** | | | | | | | | |
| 11 | ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | 5 нед  сент |  | Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.  Соблюдают правила безопасности. | **Регулятивные:**  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;  анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;  оценивать уровень усвоения тактических приемов.  **Познавательные:** фиксировать результаты освоения тактики игры;  воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;  применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;  выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**  находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра;  учитывать разные мнения;  аргументировано высказывать свое мнение. | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека.  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 12 | Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места. | 5 нед  сент |  | Разучить технику броска двумя руками от головы в прыжке. Провести тестирование – прыжок в длину с места. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 13 | Позиционное на­падение со сменой места. Учебная игра.Тестирование - поднимание туловища | 5 нед сент |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнооб-разных фор-мах игровой деятельности |
| 14 | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя. | 1 нед окт |  | Разучить технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места.  Провести тестирование – наклон вперед, стоя… | Сочетание приемов передви-жений и остано-вок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 15 | Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. | 1 нед окт |  | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х З). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности |
| 16 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х З). | 1 нед окт |  | Разучить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х З). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. |
| 17 | Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бро­сок. | 2 нед окт |  | Разучить систему позиционного нападения со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 18 | Оценкатехники штрафного броска. Учеб­ная игра. | 2 нед окт |  | Совершенствова-ние сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 19 | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра | 2 нед окт |  | Совершенствовать технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2). Учебная игра | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности |
| 20 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2 х 2, 3 х 3). | 3 нед окт |  | Совершенствовать систему позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3).Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 21 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3). | 3 нед окт |  | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3). Учебная игра. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разно-образных формах игро-вой и сорев-новательной деятельности |
| **Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)** | | | | | | | | |
| 22 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 3 нед окт |  | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координа-ционных способностей. Повторить тех­нику безопасности по волейболу. Играть по упрошенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | **Регулятивные:**  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;  анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;  оценивать уровень усвоения тактических приемов.  **Познавательные:** фиксировать результаты освоения тактики игры;  воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;  применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;  выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**  находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра. | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека. |
| 23 | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | 4 нед окт |  | Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой нападающего удара при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 24 | Оценкатехники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 4 нед окт |  | Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь демонстриро-вать технику приема и передачи мяча |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра. | 4 нед окт |  | Совершенство-вать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра. | Осуществлять судейство игры.  Демонстриро-вать технику передачи мяча двумя руками сверху. |
| 26 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. | 5 нед окт |  | Совершенство-вать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |
| 27 | Напа­дающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | 1нед нояб |  | Совершенство-вать технику нападающего удара при встречных передачах. Игра по уп­рощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. |
| **Гимнастика (18 часов).** Висы. Строевые упражнения (6 часов). | | | | | | | | |
| 28 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы. | 2 нед  нояб |  | Повторить пра-вила поведения при проведении занятий по гим-настике. Разучить выполнение ко-манды «Прямо!», повороты напра-во, налево в движении, техни-ку выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Инструктаж по ТБ. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Регулятивные:**  удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;  учитывать возможности своего организма;  учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать физическое состояние организма;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;  оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.  **Познавательные:**  фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;  выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;  подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;  предлагать собственные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**  находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;  отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.  Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники. | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 29 | Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). | 2 нед  нояб |  | Разучить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям. |
| 30 | Строевые упражнения. Подтягивания в висе. | 2 нед  нояб |  | Повторить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| 31 | Подъем переворотом. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. | 3 нед  нояб |  | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор. |
| 32 | Строевые упражнения. Подъем переворотом. | 3 нед  нояб |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор. |
| 33 | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | 3 нед  нояб |  | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь демонстриро-вать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе. |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.(6 часов). | | | | | | | | |
| 34 | Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). | 4 нед нояб |  | Разучить: технику прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | Выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щих упражнений, учитывающих индивидуаль-ные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности | **Регулятивные:**  удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;  учитывать возможности своего организма;  учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать физическое состояние организма;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;  оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.  **Познавательные:**  фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;  выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;  подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;  предлагать собственные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**  находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;  отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.  Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники. | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 35 | Техника опорного прыжка. Лаза­ние по канату в два приема. | 4 нед нояб |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма. |
| 36 | Лаза­ние по канату. ОРУ с гимнастическими палками. | 4 нед нояб |  | Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Раз­витие скоростно-силовых способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) |
| 37 | Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами. | 5 нед нояб |  | Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма. |
| 38 | Строевые упражнения. Ла­зание по канату в два приема. Эстафеты. | 5 нед нояб |  | Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) |
| 39 | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м). | 1 нед  дек |  | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь демонстриро-вать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем. |
| Акробатика (6 часов) | | | | | | | | |
| 40 | Акробатика*.* Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). | 2 нед  дек |  | Стойка на руках и голове (м.). Совершенствовать технику кувырка назад в полушпагат (д.), в стойку ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатиче-ских упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений. | **Регулятивные:**  удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;  учитывать возможности своего организма;  учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать физическое состояние организма;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;  оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.  **Познавательные:**  фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;  выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;  подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;  предлагать собственные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**  находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;  отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.  Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники. | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 41 | Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Рав­новесие на одной ноге. | 2 нед  дек |  | Совершенствовать технику выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений |
| 42 | Техника выполнения акробатических элементов. | 2 нед  дек |  | Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 43 | Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). | 3 нед  дек |  | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Формирова-ние умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щих упраж-нений, учитывающих индивидуаль-ные способ-ности и особенности, состояния здоровья |
| 44 | Техника выполнения акробатической комбинации. | 3нед  дек |  | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Формирова-ние умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щих упраж-нений |
| 45 | Оценка техники выполнения акробатических элементов. | 3 нед  дек |  | Выполнение на оценку акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| **Баскетбол (3 часа)** | | | | | | | | |
| 46 | Баскетбол. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | 4 нед  дек |  | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их в игровой деятельности | **Регулятивные:**  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок.  **Познавательные:**  устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания.  **Коммуникативные:**  строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию. | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения. |
| 47 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4). | 4 нед  дек |  | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, |
| 48 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. | 4 нед  дек |  | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | |
| 49 | Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. | 2 нед янв |  | Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыж-ной подготовке.  Физическая куль-тура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. Основ-ные направления и формы органи-зации физической культуры в обществе. | Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств. | Изучают ис-торию лыж-ного спорта. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе. Соблюдают правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой. | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **Лыжная подготовка (17 часов). Волей бол (6 часов). Баскетбол (5 часов).** | | | | | | | | |
| 50 | Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. | 2 нед янв |  | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Регулятивные:**  удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;  учитывать возможности своего организма;  учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать физическое состояние организма;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;  оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.  **Познавательные:**  фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;  выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;  подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;  предлагать собственные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**  находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;  отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.  Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.  **Для спортивных игр.**  **Регулятивные:**  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;  анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;  оценивать уровень усвоения тактических приемов.  **Познавательные:** фиксировать результаты освоения тактики игры;  воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;  применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;  выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**  находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра;  учитывать разные мнения;  аргументировано высказывать свое мнение.  **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;  **Познавательные:**  формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  **Коммуникативные:** определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;  - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.  **Для спортивных игр**  Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека  Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;  - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;  - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;  - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;  -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; |
| 51 | Волей бол. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. | 2 нед янв |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Напа-дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по уп­рощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координаци­онных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, по-вышение функциональных возможностей организма. |
| 52 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 3 нед янв |  | Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 53 | Техника попеременного четырехшажного хода. | 3 нед янв |  | Совершенствование техники изученных ходов. Техника попеременного четырехшажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника попеременного четырехшажного хода. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. |
| 54 | Волей бол.Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. | 3 нед янв |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра по уп­рощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координаци­онных способностей. | Уметь демонстриро-вать технику одновремен-ных ходов на учебном кругу. |
| 55 | Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. | 4 нед янв |  | Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. | Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 56 | Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. | 4 нед янв |  | Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км. | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координаци­онных способностей. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 57 | Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра. | 4 нед янв |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Напа­дающий удар при встречных передачах. Ниж-няя прямая пода-ча, прием мяча, отраженного сеткой. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 58 | Переходы в классическом стиле. | 5 нед янв |  | Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Игра на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. |
| 59 | Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». | 1 нед февр |  | Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. |
| 60 | Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 1 нед февр |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 61 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле. | 2 нед февр |  | Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 2 км на результат. | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км на результат. Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 62 | Техника спуска и подъема в гору. | 2 нед февр |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах.  Игра «С горки на горку». | Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 63 | Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. | 2 нед февр |  | Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Нападающий удар при встречных передачах. Игра. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); |
| 64 | Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона. | 3 нед февр |  | Совершенствовать  технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона. | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, по-вышение фун-кциональных возможностей организма |
| 65 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | 3 нед февр |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств |
| 66 | Волейбол. Передача мяча свер­ху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. | 3 нед февр |  | Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападаю-щий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отражен-ного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия |
| 67 | Биатлон. | 4нед февр |  | Совершенствование техники спусков и подъе-мов. Торможение и повороты «плугом». Пере-ход с поперемен-ных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости. | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скорост-ной выносли-вости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. |
| 68 | Прохождение дистанции 5 км. | 4 нед февр |  | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км. | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км. Развитие скоростной выносливости | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 69 | Баскетбол. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2). | 4 нед февр |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2). | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х З).Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта |
| 70 | Техника конькового хода. | 5 нед февр |  | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно. | Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции  5 км равномерно. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта |
| 71 | Совершенствование техники конькового хода по дистанции | 1 нед март |  | Совершенствование техники конькового хода. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 72 | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия  (4 х З). | 1 нед март |  | Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия  (4 х З). Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х З). Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 73 | Техника конькового хода при подъеме в гору. | 2 нед март |  | Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору. | Техника конькового хода. Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км равномерно. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 74 | Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям. | 2 нед март |  | Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности; |
| 75 | Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. | 2 нед март |  | Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 76 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | 3 нед март |  | Совершенство-вать со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| 77 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. | 3 нед март |  | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с со­противлением. Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | |
| 78 | Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. | 3 нед март |  | Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Олимпийские чемпионы России. | Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. | Формирова-ние представ-лений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **Волейбол (9 часов).** | | | | | | | | |
| 79 | Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. | 5 нед март |  | Совершенствовать игру в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. Провести игру по упрощенным прави­лам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | **Регулятивные:**  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;  анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;  оценивать уровень усвоения тактических приемов.  **Познавательные:** фиксировать результаты освоения тактики игры;  воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;  применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;  выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**  находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра. | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека. |
| 80 | Оценка техники нижней прямой по­дачи. Учебная игра. | 5 нед март |  | Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| 81 | Техника приема и передачи мяча. Учебная игра. | 5 нед март |  | Совершенство-вать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 82 | Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. | 1 нед апр |  | Совершенство-вать прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Провести игру по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 83 | Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. | 1 нед апр |  | Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. Провести игру по упрощенным правилам. | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 84 | Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.  Тестирование - поднимание туловища. | 1 нед апр |  | Совершенствовать игру в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.  Тестирование - поднимание туловища. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| 85 | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 2 нед апр |  | Совершенствовать прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности |
| 86 | Оценка техники нападающего удара. Учебная игра. | 2 нед апр |  | Оценка техники нападающего удара. Учебная игра. | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 87 | Соревнования по волейболу. | 2 нед апр |  | Соревнования по волейболу. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| **Баскетбол (4часа)** | | | | | | | | |
| 88 | Баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола.Тестирование – прыжок в длину с места. | 3 нед апр |  | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении.  Учебная игра. Правила баскетбола. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Регулятивные:**  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок.  **Познавательные:**  устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания.  **Коммуникативные:**  строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию. | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения. |
| 89 | Взаимодействие трех игроков в нападении.Тестирование – наклон вперед, стоя. | 3 нед апр |  | Совершенствовать взаимодействие трех игроков в нападении. Провести тестирование – наклон вперед, стоя. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| 90 | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».Учебная игра | 3 нед апр |  | Разучить взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 91 | Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание. | 4 нед апр |  | Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.Провести тестирование – подтягивание. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности |
| **Легкая атлетика (11 часов).**Бег на средние дистанции (3 часа). | | | | | | | | |
| 92 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.). | 4 нед апр |  | Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике. | Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные меропри-ятия, подвиж-ные игры) | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения ее результата;  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  **Познавательные**: фиксировать результаты освоения двигательных действий;  выполнять пробное учебное действие;  воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.  **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 93 | Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения. | 4 нед апр |  | Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения | Бег (2000м. - м. и 1500м-д.).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Раз­витие выносливости. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. |
| 94 | Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта». | 1 нед май |  | Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта». | Бег (2000 м- м. и 1500м-д.).ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. |
| Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5часов). | | | | | | | | |
| 95 | Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). | 1 нед май |  | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. | Низкий старт (до 30 м).Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м)*.* Эстафетный бег (передача палочки).Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Регулятивные:** осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений;  оценивать результаты деятельности;  фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины;  оценивать уровень усвоения двигательного действия.  **Познавательные:** составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 96 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 2 нед май |  | Повторение техники бега по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. | Низкий старт (до 30м).Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег (передача палочки).Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. |
| 97 | Бег по дистанции (70- 80м).Финиширование.  Тестирование - бег 30м. | 2 нед май |  | Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование.  Тестирование - бег 30м. Специаль­ные беговые упражнения. | Низкий старт (до 30 м).Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м |
| 98 | Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. | 3 нед май |  | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. | Низкий старт (до 30м).Бег по дистанции (70-80.м).Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств |
| 99 | Бег на результат (60 м).Специальные беговые упражнения. | 3нед май |  | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Бег на результат (60 м).Специальные беговые уп­ражнения. Эстафетный бег.  Развитие скоростных качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель. (3часа). | | | | | | | | |
| 100 | Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мя­ча на дальность | 3 нед май |  | Совершенство-вать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мя­ча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специ­альные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения ее результата;  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  **Познавательные:** фиксировать результаты освоения двигательных действий;  выполнять пробное учебное действие;  воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.  **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 101 | Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега. | 4 нед май |  | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. | Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, |
| 102 | Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. | 4 нед май |  | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специ­альные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

**Учебники:**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 9-11 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Пособия для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 9-11 классов.

**Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный чакон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель-ива РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

**Материально-техническое обеспечение**

***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

***Технические средства:***

- аудиоцентр

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- скакалки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- маты гимнастические;

- перекладина навесная;

- канат для лазанья;

- мячи набивные (1 кг);

- мячи массажные;

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- мячи средние резиновые;

- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- аптечка медицинская.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Содержание учебного предмета**

**10 класс**

**Теоретический раздел:**

**знания о физической культуре - в процессе урока**

* общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта:
* понятия о физической культуре личности:
* физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья:
* правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:
* основные формы и виды физических упражнений:
* особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями:
* адаптивная физическая культура:
* способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями:
* организация и проведение спортивно-массовых соревнований:
* понятие телосложения и характеристика его основных типов:
* способы регулирования массы тела человека:
* вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры:
* современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений:
* современное олимпийское и физкультурно - массовое движение:

**Учебно-тренировочная часть**

**Легкая атлетика - 23 часа**

* Совершенствование техники спринтерского бега:
* совершенствование техники длительного бега:
* совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту:
* совершенствование техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность:
* развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Баскетбол, гандбол - 14 часов**

* Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
* Совершенствование техники ловле и передачи мяча.
* Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, защитных действий.
* Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
* Совершенствование тактики игры.
* Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**Волейбол 14 часов**

* Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
* Совершенствование техники приёма и передачи мяча.
* Совершенствование техники подачи мяча.
* Совершенствование техники нападающего удара.
* Совершенствование техники защитных действий.
* Совершенствование тактики игры.
* Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**Футбол -5 часов**

* Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
* Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.
* Совершенствование техники ведения мяча.
* Совершенствование техники защитных действий.
* Совершенствование тактики игры.
* Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**Гимнастика с элементами акробатики -18 часов**

* Совершенствование строевых упражнений.
* Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов
* Овладение и совершенствование висов и упоров.
* Овладение и совершенствование опорных прыжков.
* Овладение и совершенствование акробатических упражнений.
* Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.
* Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

**Элементы единоборства (юноши). Ритмическая гимнастика для девушек -8 часов**

* Освоение техники владения приемами.
* Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

**Плавание изучается теоретически.**

**Лыжная подготовка – 23 часа**

**Освоение техники лыжных ходов:**

* переход с одновременных ходов на попеременные:
* преодоление подъёмов и препятствий:
* переход с хода на ход:
* техника конькового хода:
* прохождение дистанции 3 км девушки, 5 км юноши.

**Кроссовая подготовка – 3 часа**

**11 класс**

**Теоретический раздел:**

**знания о физической культуре - в процессе урока**

* общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта:
* понятия о физической культуре личности:
* физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья:
* правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:
* основные формы и виды физических упражнений:
* особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями:
* адаптивная физическая культура:
* способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями:
* организация и проведение спортивно-массовых соревнований:
* понятие телосложения и и характеристика его основных типов:
* способы регулирования массы тела человека:
* вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры:
* современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений:
* современное олимпийское и физкультурно - массовое движение:

**Учебно-тренировочная часть**

**Легкая атлетика - 20 часа**

* Совершенствование техники спринтерского бега:
* совершенствование техники длительного бега:
* совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту:
* совершенствование техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность:
* развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Баскетбол, гандбол - 14 часов**

* Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
* Совершенствование техники ловле и передачи мяча.
* Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, защитных действий.
* Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
* Совершенствование тактики игры.
* Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**Волейбол 14 часов**

* Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
* Совершенствование техники приёма и передачи мяча.
* Совершенствование техники подачи мяча.
* Совершенствование техники нападающего удара.
* Совершенствование техники защитных действий.
* Совершенствование тактики игры.
* Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**Гимнастика с элементами акробатики -18 часов**

* Совершенствование строевых упражнений.
* Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов
* Овладение и совершенствование висов и упоров.
* Овладение и совершенствование опорных прыжков.
* Овладение и совершенствование акробатических упражнений.
* Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.
* Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

**Элементы единоборства (юноши). Ритмическая гимнастика для девушек -8 часов**

* Освоение техники владения приемами.
* Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

**Плавание изучается теоретически.**

**Лыжная подготовка – 20 часа**

**Освоение техники лыжных ходов:**

* переход с одновременных ходов на попеременные:
* преодоление подъёмов и препятствий:
* переход с хода на ход:
* техника конькового хода:
* прохождение дистанции 3 км девушки, 5 км юноши.

**Кроссовая подготовка – 2 часа**

Указом Президента РФ от 24.03.2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО Распоряжение правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165 об утверждении плана мероприятий по внедрению ВФСК ГТО включить в школьную программу сдачу норм ГТО.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**10 класс**

**Знания о физической культуре**

**Ученик научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

**Ученик получит возможность научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Ученик научится:**

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

**Ученик получит возможность научиться:**

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций:

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, выполнять нормативы ГТО.

**Ученик получит возможность научиться:**

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**11 класс**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций:

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять нормативы ГТО.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Сетка часов программного материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Вид программного материала** | **10 класс** | **11 класс** |
| 1. | **Базовая часть** | **94 часа** | **94 часа** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры: волейбол  Баскетбол, гандбол | 14  14 | 14  14 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 | 23 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 | 17 |
| 1.6 | Элементы единоборства | 8 | 8 |
| 1.7 | Плавание | Изучается теоретически | |
| 2. | **Вариативная часть** | **14 часов** | **8 часов** |
| 2.1 | Лыжная подготовка | 3 | 6 |
| 2.2 | Спортивные игры футбол | 5 |  |
| 2.3 | Кроссовая подготовка | 6 | 2 |
|  |  | **102** | **102** |

**Календарно - тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Элементы содержания | Предметные | Метапредметные | Личностные результаты |
| **Легкая атлетика – 16 часов** | | | | | |
| 1 | Спринтер  ский бег.  Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | Бег с низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Иметь первоначальное представление об организационно-методических требованиях, организовывать здоровьесберегающуюжизнидеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств. | Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; слушать и слышать учителя и друг друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 2 | Беседа:  понятие телосложения и характеристика его основных типов.Тестирование бега 100м | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Д\З Составить комплекс ОРУ. | Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей физических качеств –быстроты и выносливости. | Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни. |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Жонглирование мячом. | Совершенствование технике низкого старта с помощью стартовых колодок, бег и финиширование на короткие дистанции. Футбольное игровое упражнение. | Иметь углубленное представление о технике бега на короткие дистанции; о технике выполнения старта с помощью стартовых колодок. | Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить: формировать навыки работы в группе, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| 4 | Тестирование бега 30м. Челночный бег3х10м. | Разминка в движении; тестирование бега на 30м, и челночного бега. Игра мини-футбол. Д\З Прыжки на скакалке 1мин. Результат записать в тетрадь. | Уметь организовывать здоровье сберегающуюжизнидеятельность с помощью разминки в движении и игры в футбол. Выполнять бег за минимальный промежуток времени. | Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодоление препятствий. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 5 | Техника прыжка в длину с места и с разбега. | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с места – нарезультат. | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега и с места. Выполнять правильно технику прыжка, корректировать ошибки. Знать правила игры в мини-футбол. | Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками. |
| 6 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Гладкий бег по стадиону ОРУ в движении.  Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Эстафетный бег. | Уметь правильно подбирать разбег. Соблюдать технику безопасности при прыжках в длину и передачи эстафетной палочки. | Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни. |
| 7 | Тестирование 6 минутный– бег на результат.Техника метания | История Отечественного спорта (беседа), сдача контрольного норматива бег 6мин. ОРУ на месте. Техника метания гранаты с места.Д\З Составить комплекс ОРУ. на месте. | Познакомиться с выдающимися спортсменами легкой атлетике. Выполнить контрольные нормативы бега. Выполнять технику метания, корректировать ошибки. | Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодоление препятствий. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| 8 | Техника метания гранаты с разбега на дальность. | Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты. Игра мини-футбол. | Соблюдать технику безопасности на уроке. Правильно выполнять технику метания гранаты и корректировать ошибки. | Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками. |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Бег с ускорением. Метание набивного мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.Корректировка техники выполнения упражнений. Выполнять контрольные нормативы. | Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 10 | Техника метания мяча в цель. | Разминка по станциям. Метание мяча в цель с расстояния 10м. Игра «Лапта» Д\З подъём туловища 1мин результат записать в тетрадь. | Уметь выполнять метание в цель, правильно распределить силу броска и фазу полета. Выполнять упражнения на дистанциях в круговой тренировке. | Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками. |
| 11 | Техника прыжка в высоту избранным способом. | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление. | Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки. | Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| 12 | Техника прыжка в высоту избранным способом. | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление. | Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки. | Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| 13 | Техника прыжка в высоту избранным способом. | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление. | Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки. | Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| 14 | Развитие выносливости. Бег 1000м. | Бег по пересеченной местности на выносливость и развитие скорости. Игра «Вышибало» | Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге. | Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодоление препятствий. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| 15 | Кросс 2000м(д) 3000м(м) на результат. | Бег на выносливость по пересеченной местности. Игра «Вышибало» | Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге. | Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодоление препятствий. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| 16 | Преодоление полосы препятствий. | Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий на спортивном городке. | Выполнять технику безопасности при преодолении полосы препятствий, пройти полосу за минимальный промежуток времени. | Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодоление препятствий. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| **Спортивные игры баскетбол, гандбол 14 часов** | | | | | |
| 17.  1у | Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. Совершенствование техники передвижений, остановок,поворотов и стоек. | Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.  Д\З повторить правила игры в баскетбол. | Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности. | Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов. | Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек |
| 18.  2у | Совершенствование техники ловле и передач мяча. | ОРУ в движении, бег с изменение скорости и направления; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 19.  3у | Совершенствование техники ведения мяча. | ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивать технику ведения, выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать мотивацию к обучению и стремление к познавательной деятельности. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни. |
| 20.  4у | Совершенствование техники бросков мяча. | ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Научатся выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек |
| 21.  5у | Совершенствование техники защитных действий. | Правила безопасности и Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки. | Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-позновательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках. | Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни. |
| 22.  6у | Совершенствование техники защитных действий. | Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки. | Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-позновательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках. | Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни. |
| 23.  7у | Совершенствование техники бросков мяча. | ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча. Штрафной бросок мяча в кольцо. | Научатся выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю,потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек |
| 24.  8у | Совершенствование техники ловле и передач мяча. | ОРУ в движении, бег с изменение скорости и направления; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 25.  9у | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | Беговые упражнения с изменением, скорости и направления. ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра.  Д\З заполнение протокола соревнований. Правила игры и жесты судьи. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. Осуществлять судейство, заполнять протокол соревнований. | Уметь владеть языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. Продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Учитывать позицию других участников, эффективно решать конфликты. | Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. |
| 26.  10 у | Техника перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | Беговые упражнения с изменением, скорости и направления. ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра.  Д\З Правила игры и жесты судьи. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. Осуществлять судейство, заполнять протокол соревнований. | Уметь владеть языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. Продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Учитывать позицию других участников, эффективно решать конфликты. | Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. |
| 27.  11у | Совершенствование тактики игры. | ОРУ с мячом в парах, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, менять ее в зависимости от ситуации и условий, возникающие в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 28.  12у | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.  Д\З повторить правила игры в гандбол. | Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности. | Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов. | Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек |
| 29.  13у | Совершенствование техники бросков мяча. | ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Научатся выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю,потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек |
| 30.  14у | Совершенствование техники защитных действий. | Правила безопасности и Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки. | Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-позновательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках. | Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни. |
| **Лыжная подготовка- 23 часа** | | | | | |
| 31.  1у | Инструктаж по ТБ.Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Игровое упражнение «Догони впередиидущего». | Научатся выполнять технику лыжных ходов, находить и исправлять ошибки. | Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке;  давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 32.  2у. | Попеременный четырехшажныйход. | Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Научатся правильно выполнять технику передвижения на лыжах, оказывать помощь товарищам. | Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке;  давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 33.  3у | Техника лыжных ходов. | Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков. | Научатся совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим за счет отслеживания измерений показателей развития физических качеств выносливости. | Выполнять учебно–познавательные действия; формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек. |
| 34.  4у. | Совершенствование технике лыжного хода. Прямой переход | Беседа: способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Переход с одновременных ходов на попеременные. | Научатся выполнять технику лыжных ходов, находить и исправлять ошибки. Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма. | Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей. | Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно. |
| 35  5у | Совершенствование технике лыжного хода. Переход с прокатом. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2-3 км с учетом времени.  Д\З составить комплекс ОРУ на лыжах. | Научатся совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим за счет отслеживания измерений показателей развития физических качеств - выносливости. | Оценивать эффективность занятий лыжной подготовкой, владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельностью. | Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно. |
| 36  6у | Совершенствование технике лыжного хода. Переход с прокатом. | Прямой переход, переход из наклона. Игра «Кто сделает меньше скользящих шагов». | Овладеют техническими приемами и двигательными действиями. Научаться составлять индивидуальные комплексы физических упражнений. | Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 37  7у | Совершенствование технике лыжных ходов. Переход с неоконченным толчком одной палкой. | Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени. | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек. |
| 38  8у | Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. | ОРУ на лыжах, перешагивание препятствия прямо и в сторону. «Игра кто первый» | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек. |
| 39  9у | Техника конькового хода. | Беседа: современное олимпийское и физкультурно - массовое движение: ОРУ. Техника конькового хода. | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке;  давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 40  10у | Техника конькового хода. | ОРУ. Техника конькового хода. | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке;  давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 41  11у | Подъём на склон и спуск со склона. | Разминка по круговой системе. Совершенствование подъемов и спусков, торможение «плугом». | Научатся свободно владеть техникой подъемов и спусков преодолевая препятствия. | Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей. | Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно. |
| 42  12у | Техника конько-вого хода. | ОРУ. Техника конькового хода. | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке;  давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 43  13у | Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом на результат. | Беседа: первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение норм ГТО. | Научатся распределять силы на протяжении всей дистанции, проходить дистанцию за минимальный отрезок времени. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени. |
| 44  14у | Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом на результат. | Беседа: первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение норм ГТО. | Научатся распределять силы на протяжении всей дистанции, проходить дистанцию за минимальный отрезок времени. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени. |
| 45  15у | Подъём на склон и спуск со склона. | Разминка по круговой системе. Совершенствование подъемов и спусков, торможение «плугом». | Научатся свободно владеть техникой подъемов и спусков преодолевая препятствия. | Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей. | Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно. |
| 46  16у | Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. | ОРУ на лыжах, перешагивание препятствия прямо и в сторону. «Игра кто первый» | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек. |
| 47  17у | Техника конько-вого хода. | ОРУ. Техника конькового хода. | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке;  давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 48  18у | Торможение и поворот «упором» | Совершенствование подъемов и спусков со склона, торможения боковым соскальзыванием. Игра «Затормози в квадрате». | Иметь углубленное представление о технике торможения и поворотов «упором», технике выполнения подъемов и спусков. Знать и выполнять правила игры. | Высказывать свои предложения, делать выводы и обобщения, эффективно сотрудничать со сверстниками и адекватно оценивать свои действия. | Формирование бережного и ответственного отношение к физическому и психологическому здоровью как к собственному так и других людей. |
| 49  19у | Совершенствование технике лыжных ходов. | Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени. | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек. |
| 50  20у | Лыжная эстафета. | Разминка в движении, забег на 1,5 км.  Д\З подобрать игру на лыжах. |  | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени. |
| 51  21у | Совершенствование технике лыжных ходов. | Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени. |  | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек. |
| 52  22у | Прохождение дистанции 3 -5 км результат. | Распределение сил на дистанции. | Научаться самостоятельно составлять комплексы ОРУ и подбирать игры на лыжах используя литературу и интернет ресурсы. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени. |
| 53  23у | Лыжная эстафета. | Разминка в движении, забег на 1,5 км.  Д\З подобрать игру на лыжах. | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени. |
| **Гимнастика – 18 часов** | | | | | |
| 554  1у | Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики.Повторение акробатических упражнений. | Комплекс ОРУ в движении с предметом. Совершенствование кувырка вперед, назад, стойки на руках, голове и лопатках, «мост». Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | Научатся перестроению на месте и в движении. Знать углубленные представления о технике акробатических упражнений и технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями | Осознавать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний, применять полученные знания на практике. Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы. | Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни. |
| 55  2у | Длинный кувырок вперед. | ОРУ в движении по станциям. Совершенствование стойки на руках и голове. Обучение технике кувырка вперед через препятствие. | Знать и выполнять технику кувырка через препятствие, кувырка назад в стойку ноги врозь. Иметь угрубленные представление о технике стойке на руках и голове. | Добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, добывать недостающую информацию с помощью СМИ и ИКТ. | Развитие готовности к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями для развития и укрепления своего здоровья. |
| 56  3у | Висы и упоры  Строевые упражнения | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Упражнения на гибкость. Подъем переворот силой. | Научатся корректировать технику выполнения упражнений на перекладине. | Формулировать и удерживать учебную задачу; применять установленные правила в планировании способа решения.  ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  слушать собеседника, задавать вопросы. | Развитие готовности к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями для развития и укрепления своего здоровья. |
| 57  4у | Длинный кувырок вперед. | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок назад ноги врозь. Длинный кувырок(м). Мост с поворотом в упор на одно колено (д)Развитие координации и силовой выносливости. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Развивать способность силовой выносливости. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия.  использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  определять цели, функции участников, способы взаимодействия; | Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни. |
| 58  5у | Акробатическая комбинация. Упражнения на перекладин. | Сочетание акробатической комбинации по схеме. Силовые упражнения на перекладине. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Развивать способность силовой выносливости. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни. |
| 59  6у | Опорный прыжок согнув ноги. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок согнув ноги (д0 козел в длину. Прыжок боком с поворотом на 90 гр. | Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 60  7у | Опорный прыжок боком. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок согнув ноги (д0 козел в длину. Прыжок боком с поворотом на 90 гр. | Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 61  8у | Опорный прыжок ноги врозь. | ОРУ в движении, прыжки через скакалку. Техника прыжка через коня в длину (м) козел (д) | Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 62  9у | Акробатическая комбинация. | ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов. | Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения товарищу. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 63  10у | Акробатическая комбинация. | ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов. | Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения товарищу. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 64  11у | Акробатическая комбинация. | ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов. | Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения товарищу. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 65  12у | Развитие гибкости. Знание биомиханики гимнастических упражнений. | Основы биомиханики гимнастических упражнений их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травме.  Выполнение упражнений на гибкость. | Научатся раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Ставить, формулировать и решать проблемы, задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Осуществлять контроль за физической нагрузкой при самостоятельных занятиях. |
| 66  13у | Развитие координационных способностей. | Ритмическая гимнастика. Упражнения на бревне и гимнастической скамейке и стенки. | Научатся использовать гимнастические и акробатические упражнения на развитие координационных способностей. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 67  14у | Развитие координационных способностей. | Ритмическая гимнастика. Упражнения на бревне и гимнастической скамейке и стенки. | Научатся использовать гимнастические и акробатические упражнения на развитие координационных способностей. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 68  15у | Развитие гибкости. | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастической стенке. Выполнение норм ГТО. | Научатся использовать гимнастические и акробатические упражнения на развитие гибкости. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 69  16у | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами. | Научатся использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок и проведению занятий с младшими школьниками во время соревнований. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований. |
| 70  17у | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивание выполнение норм ГТО. | Научатся использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок и проведению занятий с младшими школьниками во время соревнований. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований. |
| 71  18у | Развитие координационных способностей. Полоса препятствий. | Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов. | Научатся преодолевать полосу препятствий за минимальный промежуток времени, находить и исправлять ошибки. Выполнять страховку при выполнении гимнастических упражнений на снарядах и акробатике. Оказывать помощь при установке и уборке гимнастических снарядов. | Формировать уважительное отношение к сопернику и управлять своими эмоциями.  Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований. |
| **Элементы единоборства(юноши)ритмическая гимнастика(девушки) – 8 часов** | | | | | |
| 72  1у | Знания о единоборствах. | Знания о единоборствах, его влиянии на физическое развитие, нравственных и волевых качеств. | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма. Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Знать правила первой помощи при травмах. | Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| Ритмическая гимнастика | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 73  2у | Освоение техники владения приемов. Инструктаж по Т.Б. | Приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | Научатся описывать технику выполнения приемов в единоборствах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| Ритмическая гимнастика | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 74  3у | Освоение техники владения приемов.. | Приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | Научатся описывать технику выполнения приемов в единоборствах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| Ритмическая гимнастика | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 75  4у | Развитие координационных способностей. | Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». | Научатся выполнять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. | Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| Ритмическая гимнастика | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 76  5у | Развитие координационных способностей. | Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». | Научатся выполнять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. | Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| Ритмическая гимнастика | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 77  6у | Развитие координационных способностей. | Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». | Научатся выполнять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. | Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| Ритмическая гимнастика | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 78  7у | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Силовые упражнения и единоборства в парах. | Научатся применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| Ритмическая гимнастика | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 79  8у | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Силовые упражнения и единоборства в парах. | Научатся применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| Ритмическая гимнастика | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| **Волейбол 14 часов** | | | | | |
| 80  1у | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.  Д\З повторить правила игры в волейбол. | Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр. | Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов. | Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек |
| 81  2у | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. | Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр. | Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов. | Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек |
| 82  3у | Совершенствование техники подачи, передач и приема мяча. | ОРУ в движении, бег с изменение скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в пара. Верхняя прямая подача мяча. Правила игры в волейбол, заполнение протокола соревнований. | Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 83  4у | Совершенствование техники подачи, передач и приема мяча. | ОРУ в движении, бег с изменение скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в пара. Верхняя прямая подача мяча. | Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 84  5у | Совершенствование техники нападающего удара. | ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара4 оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 85  6у | Совершенствование техники нападающего удара. | ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара4 оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 86  7у | Совершенствование техники нападающего удара. | ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара, оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 87  8у | Совершенствование техники защитных действий. | ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного,вдвоём) страховка при блокировании. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 88  9у | Совершенствование техники защитных действий. | ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного,вдвоём) страховка при блокировании. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 89  10у | Совершенствование техники защитных действий. | ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного,вдвоём) страховка при блокировании. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 90  11у | Совершенствование тактики игры. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 91  12у | Совершенствование тактики игры. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 92  13у | Совершенствование тактики игры. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.  Д\З повторить правила игры в волейбол. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. | Формировать уважительного дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 93  14у | Овладение игрой и комплексное развитие психомотрных способностей. | Разминка по станциям с использованием спортивного инвентаря. Учебная игра по правилам. | Научатся организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры | Формировать уважительного дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать умение определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игру как средство активного отдыха. |
| **Легкая атлетика – 7 часов** | | | | | |
| 94  1у | Спринтер  ский бег.  Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | Бег с низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Иметь первоначальное представление об организационно-методических требованиях, организовывать здоровьесберегающуюжизнидеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств. | Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; слушать и слышать учителя и друг друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 95  2у | Тестирование бега 100м | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Д\З Составить комплекс ОРУ. Выполнение норм ГТО. | Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей физических качеств – быстроты и выносливости. | Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни. |
| 96  3у | Тестирование бега 30м. Челночный бег3х10м. | Разминка в движении; тестирование бега на 30м, и челночного бега. Игра мини-футбол. Д\З Прыжки на скакалке 1мин. Результат записать в тетрадь. | Уметь организовывать здоровье сберегающуюжизнидеятельность с помощью разминки в движении и игры в футбол. Выполнять бег за минимальный промежуток времени. | Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодоление препятствий. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 97  4у | Техника прыжка в длину с места и с разбега. | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега и с места. Выполнять правильно технику прыжка, корректировать ошибки. Знать правила игры в мини-футбол. | Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками. |
| 98  5у | Техника прыжка в высоту избранным способом. | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат. (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление. | Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки. | Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| 99  6у | Техника метания гранаты с разбега на дальность | Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты на результат. Игра мини-футбол. | Соблюдать технику безопасности на уроке. Правильно выполнять технику метания гранаты и корректировать ошибки. | Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками. |
| 100  7у | Преодоление полосы препятствий. | Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий на спортивном городке. | Выполнять технику безопасности при преодолении полосы препятствий, пройти полосу за минимальный промежуток времени. | Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодоление препятствий. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| **Кроссовая подготовка, футбол -8 часов** | | | | | |
| 101  1у | Совершенствование техники передвижений, остановокповоротов и стоек. | Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.  Д\З повторить правила игры в футбол. | Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях футболом. | Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность | Формирование готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика. |
| 102  2у | Совершенствование техники передвижений, остановокповоротов и стоек. | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. | Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях футболом. | Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий | Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности |
| 103  3у | Совершенствование техники передач и приема мяча. | ОРУ в движении, бег с изменение скорости и направления; передача мяча в пара. | Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. | Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. | Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. |
| 104  4у | Совершенствование техники передач и приема мяча. | ОРУ в движении, бег с изменение скорости и направления; передача мяча в пара. | Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. | Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность | Формирование готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика. |
| 105  5у | Совершенствование техники передач и приема мяча. | ОРУ в движении, бег с изменение скорости и направления; передача мяча в пара. | Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. | Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий | Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности |
| 106  6у | Бег по пересеченной местности 5км (ю)  3км (д) без учета времени. | Бег по пересеченной местности на выносливость и развитие скорости. Игра «Вышибало». Выполнение норм ГТО. | Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге. | Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. | Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. |
| 107  7у | Кросс 3км(ю)  2км (д) | Бег на выносливость по пересеченной местности. Тестирование. | Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге. | Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность | Формирование готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика. |
| 108  8у | Оздоровительный бег | История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях. | Научатся составлять программы тренировок на неделю, месяц. Анализировать показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом. | Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность | Формирование готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика. |

**Календарно – тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Элементы содержания | Предметные | Метапредметные | Личностные результаты |
| **Легкая атлетика – 16 часов** | | | | | |
| 1 | Спринтер  ский бег.  Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | Бег с низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Иметь первоначальное представление об организационно-методических требованиях, организовывать здоровьесберегающуюжизнидеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств. | Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; слушать и слышать учителя и друг друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 2 | Тестирование бега 100м | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Д\З Составить комплекс ОРУ. | Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей физических качеств – быстроты и выносливости. | Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни. |
| 3 | Бег на короткие дистанции. | Совершенствование технике низкого старта с помощью стартовых колодок, бег и финиширование на короткие дистанции. Футбольное игровое упражнение. | Иметь углубленное представление о технике бега на короткие дистанции; о технике выполнения старта с помощью стартовых колодок. | Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить: формировать навыки работы в группе, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| 4 | Тестирование бега 30м. Челночный бег3х10м. | Разминка в движении; тестирование бега на 30м, и челночного бега. Игра мини-футбол. Д\З Прыжки на скакалке 1мин. Результат записать в тетрадь. | Уметь организовывать здоровье сберегающуюжизнидеятельность с помощью разминки в движении и игры в футбол. Выполнять бег за минимальный промежуток времени. | Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодоление препятствий. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 5 | Техника прыжка в длину с места и с разбега. | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с места – нарезультат. | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега и с места. Выполнять правильно технику прыжка, корректировать ошибки. Знать правила игры в мини-футбол. | Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками. |
| 6 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Гладкий бег по стадиону ОРУ в движении.  Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Эстафетный бег. | Уметь правильно подбирать разбег. Соблюдать технику безопасности при прыжках в длину и передачи эстафетной палочки. | Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни. |
| 7 | Тестирование 6 минутный– бег на результат.Техника метания | История Отечественного спорта (беседа), сдача контрольного норматива бег 6мин. ОРУ на месте. Техника метания гранаты с места.Д\З Составить комплекс ОРУ. на месте. | Познакомиться с выдающимися спортсменами легкой атлетике. Выполнить контрольные нормативы бега. Выполнять технику метания, корректировать ошибки. | Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодоление препятствий. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| 8 | Техника метания гранаты с разбега на дальность | Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты. Игра мини-футбол. | Соблюдать технику безопасности на уроке. Правильно выполнять технику метания гранаты и корректировать ошибки. | Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками. |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Бег с ускорением. Метание набивного мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.Корректировка техники выполнения упражнений. Выполнять контрольные нормативы. | Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 10 | Техника метания мяча в цель. | Разминка по станциям. Метание мяча в цель с расстояния 10м. Игра «Лапта» Д\З подъём туловища 1мин результат записать в тетрадь. | Уметь выполнять метание в цель, правильно распределить силу броска и фазу полета. Выполнять упражнения на дистанциях в круговой тренировке. | Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками. |
| 11 | Техника прыжка в высоту избранным способом. | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление. | Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки. | Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| 12 | Техника прыжка в высоту избранным способом. | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление. | Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки. | Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| 13 | Техника прыжка в высоту избранным способом. | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление. | Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки. | Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| 14 | Развитие выносливости. Бег 1000м. | Бег по пересеченной местности на выносливость и развитие скорости. Игра «Вышибало» | Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге. | Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодоление препятствий. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| 15 | Кросс 2000м(д) 3000м(м) на результат. | Бег на выносливость по пересеченной местности. Игра «Вышибало» | Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге. | Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодоление препятствий. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| 16 | Преодоление полосы препятствий. | Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий на спортивном городке. | Выполнять технику безопасности при преодолении полосы препятствий, пройти полосу за минимальный промежуток времени. | Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодоление препятствий. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| **Спортивные игры баскетбол, гандбол 14 часов** | | | | | |
| 17.  1у | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.  Д\З повторить правила игры в баскетбол. | Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности. | Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов. | Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек |
| 18.  2у | Совершенствование техники ловле и передач мяча. | ОРУ в движении, бег с изменение скорости и направления; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 19.  3у | Совершенствование техники ведения мяча. | ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивать технику ведения, выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать мотивацию к обучению и стремление к познавательной деятельности. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни. |
| 20.  4у | Совершенствование техники бросков мяча. | ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Научатся выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю,потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек |
| 21.  5у | Совершенствование техники защитных действий. | Правила безопасности и Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки. | Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-позновательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках. | Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни. |
| 22.  6у | Совершенствование техники защитных действий. | Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки. | Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-позновательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках. | Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни. |
| 23.  7у | Совершенствование техники бросков мяча. | ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча. Штрафной бросок мяча в кольцо. | Научатся выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю,потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек |
| 24.  8у | Совершенствование техники ловле и передач мяча. | ОРУ в движении, бег с изменение скорости и направления; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 25.  9у | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | Беговые упражнения с изменением, скорости и направления. ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра.  Д\З заполнение протокола соревнований. Правила игры и жесты судьи. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. Осуществлять судейство, заполнять протокол соревнований. | Уметь владеть языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. Продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Учитывать позицию других участников, эффективно решать конфликты. | Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. |
| 26.  10 у | Техника перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | Беговые упражнения с изменением, скорости и направления. ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра.  Д\З Правила игры и жесты судьи. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. Осуществлять судейство, заполнять протокол соревнований. | Уметь владеть языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. Продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Учитывать позицию других участников, эффективно решать конфликты. | Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. |
| 27.  11у | Совершенствование тактики игры. | ОРУ с мячом в парах, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, менять ее в зависимости от ситуации и условий, возникающие в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 28.  12у | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.  Д\З повторить правила игры в гандбол. | Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности. | Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов. | Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек |
| 29.  13у | Совершенствование техники бросков мяча. | ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Научатся выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю,потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек |
| 30.  14у | Совершенствование техники защитных действий. | Правила безопасности и Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки. | Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-позновательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках. | Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни. |
| **Лыжная подготовка- 23 часа** | | | | | |
| 31.  1у | Инструктаж по ТБ.Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Игровое упражнение «Догони впередиидущего». | Научатся выполнять технику лыжных ходов, находить и исправлять ошибки. | Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке;  давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 32.  2у. | Попеременный четырехшажныйход. | Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Научатся правильно выполнять технику передвижения на лыжах, оказывать помощь товарищам. | Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке;  давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 33.  3у | Техника лыжных ходов. | Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков. | Научатся совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим за счет отслеживания измерений показателей развития физических качеств выносливости. | Выполнять учебно–познавательные действия; формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек. |
| 34.  4у. | Совершенствование технике лыжного хода. Прямой переход | Беседа: способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Переход с одновременных ходов на попеременные. | Научатся выполнять технику лыжных ходов, находить и исправлять ошибки. Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма. | Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей. | Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно. |
| 35  5у | Совершенствование технике лыжного хода. Переход с прокатом. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2-3 км с учетом времени.  Д\З составить комплекс ОРУ на лыжах. | Научатся совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим за счет отслеживания измерений показателей развития физических качеств - выносливости. | Оценивать эффективность занятий лыжной подготовкой, владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельностью. | Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно. |
| 36  6у | Совершенствование технике лыжного хода. Переход с прокатом. | Прямой переход, переход из наклона. Игра «Кто сделает меньше скользящих шагов». | Овладеют техническими приемами и двигательными действиями. Научаться составлять индивидуальные комплексы физических упражнений. | Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 37  7у | Совершенствование технике лыжных ходов. Переход с неоконченным толчком одной палкой. | Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени. | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек. |
| 38  8у | Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. | ОРУ на лыжах, перешагивание препятствия прямо и в сторону. «Игра кто первый» | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек. |
| 39  9у | Техника конькового хода. | Беседа: современное олимпийское и физкультурно - массовое движение: ОРУ. Техника конькового хода. | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке;  давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 40  10у | Техника конько-вого хода. | ОРУ. Техника конькового хода. | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке;  давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 41  11у | Подъём на склон и спуск со склона. | Разминка по круговой системе. Совершенствование подъемов и спусков, торможение «плугом». | Научатся свободно владеть техникой подъемов и спусков преодолевая препятствия. | Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей. | Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно. |
| 42  12у | Техника конько-вого хода. | ОРУ. Техника конькового хода. | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке;  давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 43  13у | Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом на результат. | Беседа: первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение норм ГТО. | Научатся распределять силы на протяжении всей дистанции, проходить дистанцию за минимальный отрезок времени. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени. |
| 44  14у | Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом на результат. | Беседа: первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение норм ГТО. | Научатся распределять силы на протяжении всей дистанции, проходить дистанцию за минимальный отрезок времени. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени. |
| 45  15у | Подъём на склон и спуск со склона. | Разминка по круговой системе. Совершенствование подъемов и спусков, торможение «плугом». | Научатся свободно владеть техникой подъемов и спусков преодолевая препятствия. | Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей. | Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно. |
| 46  16у | Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. | ОРУ на лыжах, перешагивание препятствия прямо и в сторону. «Игра кто первый» | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек. |
| 47  17у | Техника конько-вого хода. | ОРУ. Техника конькового хода. | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке;  давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 48  18у | Торможение и поворот «упором» | Совершенствование подъемов и спусков со склона, торможения боковым соскальзыванием. Игра «Затормози в квадрате». | Иметь углубленное представление о технике торможения и поворотов «упором», технике выполнения подъемов и спусков. Знать и выполнять правила игры. | Высказывать свои предложения, делать выводы и обобщения, эффективно сотрудничать со сверстниками и адекватно оценивать свои действия. | Формирование бережного и ответственного отношение к физическому и психологическому здоровью как к собственному так и других людей. |
| 49  19у | Совершенствование технике лыжных ходов. | Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени. | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек. |
| 50  20у | Лыжная эстафета. | Разминка в движении, забег на 1,5 км.  Д\З подобрать игру на лыжах. | Научаться самостоятельно составлять комплексы ОРУ и подбирать игры на лыжах используя литературу и интернет ресурсы. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени. |
| 51  21у | Совершенствование технике лыжных ходов. | Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени. | Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек. |
| 52  22у | Прохождение дистанции 3 -5 км результат. | Выполнение норм ГТО. | Научатся распределять силы на протяжении всей дистанции, проходить дистанцию за минимальный отрезок времени. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени. |
| 53  23у | Лыжная эстафета. | Разминка в движении, забег на 1,5 км.  Д\З подобрать игру на лыжах. | Научаться самостоятельно составлять комплексы ОРУ и подбирать игры на лыжах используя литературу и интернет ресурсы. | Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания. | Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени. |
| **Гимнастика – 18 часов** | | | | | |
| 554  1у | Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики. Повторение акробатических упражнений. | Комплекс ОРУ в движении с предметом. Совершенствование кувырка вперед, назад, стойки на руках, голове и лопатках, «мост». Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | Научатся перестроению на месте и в движении. Знать углубленные представления о технике акробатических упражнений и технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями | Осознавать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний, применять полученные знания на практике. Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы. | Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни. |
| 55  2у | Длинный кувырок вперед. | ОРУ в движении по станциям. Совершенствование стойки на руках и голове. Обучение технике кувырка вперед через препятствие. | Знать и выполнять технику кувырка через препятствие, кувырка назад в стойку ноги врозь. Иметь угрубленные представление о технике стойке на руках и голове. | Добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, добывать недостающую информацию с помощью СМИ и ИКТ. | Развитие готовности к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями для развития и укрепления своего здоровья. |
| 56  3у | Висы и упоры  Строевые упражне-ния. | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Упражнения на гибкость. Подъем переворот силой. | Научатся корректировать технику выполнения упражнений на перекладине. | Формулировать и удерживать учебную задачу; применять установленные правила в планировании способа решения.  ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  слушать собеседника, задавать вопросы. | Развитие готовности к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями для развития и укрепления своего здоровья. |
| 57  4у | Длинный кувырок вперед. | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок назад ноги врозь. Длинный кувырок(м). Мост с поворотом в упор на одно колено (д)Развитие координации и силовой выносливости. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Развивать способность силовой выносливости. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия.  использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  определять цели, функции участников, способы взаимодействия; | Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни. |
| 58  5у | Акробатическая комбинация. Упражнения на перекладине. | Сочетание акробатической комбинации по схеме. Силовые упражнения на перекладине. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Развивать способность силовой выносливости. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни. |
| 59  6у | Опорный прыжок согнув ноги. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок согнув ноги (д0 козел в длину. Прыжок боком с поворотом на 90 гр. | Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 60  7у | Опорный прыжок боком. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок согнув ноги (д0 козел в длину. Прыжок боком с поворотом на 90 гр. | Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 61  8у | Опорный прыжок ноги врозь. | ОРУ в движении, прыжки через скакалку. Техника прыжка через коня в длину (м) козел (д) | Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 62  9у | Акробатическая комбинация. | ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов. | Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения товарищу. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 63  10у | Акробатическая комбинация. | ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов. | Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения товарищу. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 64  11у | Акробатическая комбинация. | ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов. | Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения товарищу. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 65  12у | Развитие гибкости. Знание биомиханики гимнастических упражнений. | Основы биомиханики гимнастических упражнений их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травме.  Выполнение упражнений на гибкость. | Научатся раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Ставить, формулировать и решать проблемы, задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Осуществлять контроль за физической нагрузкой при самостоятельных занятиях. |
| 66  13у | Развитие координационных способностей. | Ритмическая гимнастика. Упражнения на бревне и гимнастической скамейке и стенки. | Научатся использовать гимнастические и акробатические упражнения на развитие координационных способностей. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 67  14у | Развитие координационных способностей. | Ритмическая гимнастика. Упражнения на бревне и гимнастической скамейке и стенки. | Научатся использовать гимнастические и акробатические упражнения на развитие координационных способностей. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 68  15у | Развитие гибкости. | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастической стенке. | Научатся использовать гимнастические и акробатические упражнения на развитие гибкости. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 69  16у | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами. | Научатся использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок и проведению занятий с младшими школьниками во время соревнований. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований. |
| 70  17у | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами. | Научатся использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок и проведению занятий с младшими школьниками во время соревнований. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований. |
| 71  18у | Развитие координационных способностей. Полоса препятствий. | Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов. | Научатся преодолевать полосу препятствий за минимальный промежуток времени, находить и исправлять ошибки. Выполнять страховку при выполнении гимнастических упражнений на снарядах и акробатике. Оказывать помощь при установке и уборке гимнастических снарядов. | Формировать уважительное отношение к сопернику и управлять своими эмоциями.  Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований. |
| **Элементы единоборства(юноши)ритмическая гимнастика(девушки) – 8 часов** | | | | | |
| 72  1у | Знания о единоборствах. | Знания о единоборствах, его влиянии на физическое развитие, нравственных и волевых качеств. | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма. Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Знать правила первой помощи при травмах. | Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| Ритмическая гимнастика | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 73  2у | Освоение техники владения приемов. Инструктаж по Т.Б. | Приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | Научатся описывать технику выполнения приемов в единоборствах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| Ритмическая гимнастика | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 74  3у | Освоение техники владения приемов. | Приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | Научатся описывать технику выполнения приемов в единоборствах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| Ритмическая гимнастика | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 75  4у | Развитие координационных способностей. | Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». | Научатся выполнять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. | Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| Ритмическая гимнастика | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 76  5у | Развитие координационных способностей. | Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». | Научатся выполнять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. | Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| Ритмическая гимнастика | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 77  6у | Развитие координационных способностей. | Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». | Научатся выполнять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. | Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| Ритмическая гимнастика | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 78  7у | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Силовые упражнения и единоборства в парах. | Научатся применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| Ритмическая гимнастика | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| 79  8у | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Силовые упражнения и единоборства в парах. | Научатся применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| Ритмическая гимнастик. | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. |
| **Волейбол 14 часов** | | | | | |
| 80  1у | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.  Д\З повторить правила игры в волейбол. | Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр. | Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов. | Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек |
| 81  2у | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. | Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр. | Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов. | Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек |
| 82  3у | Совершенствование техники подачи, передач и приема мяча. | ОРУ в движении, бег с изменение скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в пара. Верхняя прямая подача мяча. Правила игры в волейбол, заполнение протокола соревнований. | Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 83  4у | Совершенствование техники подачи, передач и приема мяча. | ОРУ в движении, бег с изменение скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в пара. Верхняя прямая подача мяча. | Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 84  5у | Совершенствование техники нападающего удара. | ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара4 оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 85  6у | Совершенствование техники нападающего удара. | ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара4 оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 86  7у | Совершенствование техники нападающего удара. | ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара, оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 87  8у | Совершенствование техники защитных действий. | ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного,вдвоём) страховка при блокировании. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 88  9у | Совершенствование техники защитных действий. | ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного,вдвоём) страховка при блокировании. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 89  10у | Совершенствование техники защитных действий. | ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного,вдвоём) страховка при блокировании. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 90  11у | Совершенствование тактики игры. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 91  12у | Совершенствование тактики игры. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. | Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 92  13у | Совершенствование тактики игры. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.  Д\З повторить правила игры в волейбол. | Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. | Формировать уважительного дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения. |
| 93  14у | Овладение игрой и комплексное развитие психомотрных способностей. | Разминка по станциям с использованием спортивного инвентаря. Учебная игра по правилам. | Научатся организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры | Формировать уважительного дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Формировать умение определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игру как средство активного отдыха. |
| **Легкая атлетика – 7 часов** | | | | | |
| 94  1у | Спринтер  ский бег.  Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | Бег с низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Иметь первоначальное представление об организационно-методических требованиях, организовывать здоровьесберегающуюжизнидеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств. | Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; слушать и слышать учителя и друг друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 95  2у | Тестирование бега 100м | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Д\З Составить комплекс ОРУ. | Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей физических качеств – быстроты и выносливости. | Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни. |
| 96  3у | Тестирование бега 30м. Челночный бег3х10м. | Разминка в движении; тестирование бега на 30м, и челночного бега. Игра мини-футбол. Д\З Прыжки на скакалке 1мин. Результат записать в тетрадь. | Уметь организовывать здоровье сберегающуюжизнидеятельность с помощью разминки в движении и игры в футбол. Выполнять бег за минимальный промежуток времени. | Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодоление препятствий. | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании. |
| 97  4у | Техника прыжка в длину с места и с разбега. | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега и с места. Выполнять правильно технику прыжка, корректировать ошибки. Знать правила игры в мини-футбол. | Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками. |
| 98  5у | Техника прыжка в высоту избранным способом. | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат. (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление. | Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки. | Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| 99  6у | Техника метания гранаты с разбега на дальность | Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты на результат. Игра мини-футбол. | Соблюдать технику безопасности на уроке. Правильно выполнять технику метания гранаты и корректировать ошибки. | Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками. |
| 100  7у | Преодоление полосы препятствий. | Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий на спортивном городке. | Выполнять технику безопасности при преодолении полосы препятствий, пройти полосу за минимальный промежуток времени. | Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодоление препятствий. | Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. |
| **Кроссовая подготовка - 2 часа** | | | | | |
| 101  1у | Бег по пересеченной местности 5км (ю)  3км (д) без учета времени. | Бег по пересеченной местности на выносливость и развитие скорости. Игра «Вышибало» | Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге. | Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. | Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. |
| 102  2у | Кросс 3км(ю)  2км (д) | Бег на выносливость по пересеченной местности. Тестирование. | Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге. | Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность | Формирование готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика. |

**Уровень физической подготовленности 10-11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Физические способности | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м.с.  100 м. | 5.2  15.5 | 5.1-4.8  15.0 | 4.4 и выше  14.5 | 6.1 и ниже  17.5 | 5.9.  17.0 | 4.8 и выше  16.5 |
| 2. | Координационные | Челночный бег  3х10, м.с. | 8.2 | 8.0 | 7.3 | 9.7 | 9.3 -8.7 | 8.4 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 180-190 | 195-210 | 230-240 | 160 | 170-190 | 210 и выше |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м.  Кроссовый бег 3км (ю),2км (д) | 1100  13.50 | 1300-1400  13.30 | 1500 и выше  13.00 | 900 и ниже  11.00 | 1050-1200  10.30 | 1300 и выше  10.00 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см. | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки)  Подъём туловища из положениялежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 60 с | 4-5  30 | 8-9  40 | 11 и выше  50 | 6  20 | 13-15  30 | 18 и выше  40-50 |