



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №22
с углубленным изучением иностранных языков»
города Перми

Рассмотрено
на заседании МО
учителей физической
культуры
руководитель МО
С.А. Просвирнина
от «25» августа 2022 г.

Согласовано
заместитель директора по УВР
Т.В. Платонова
Протокол №
От «29» августа 2022 г.

Утверждено
директор
А.В. Червоных
Приказ №
от «29» августа 2022 г.



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура» 11 класс
на 2023-2024 учебный год.

Учителя:
Журавлева Лариса Викторовна
Ракинцев Дмитрий Валерьевич
Просвирнина Светлана Алексеевна

УМК:
Физическая культура. 10-11 классы: учебник
для общеобразовательных организаций:
базовый уровень/ В.И. Лях.-
М.: Просвещение, 2020

Пермь, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с: утверждённым в 2012 г. федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012),

на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2014 г. Рекомендовано МО РФ.

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

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

на углубленное представление об основных видах спорта;

на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:
Личностные результаты проявляются в:

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

Метапредметные результаты проявляются в:

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

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

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

Личностные действия:

формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия:

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

Познавательные действия:

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

Коммуникативные действия:

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

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с не дооснащением общеобразовательного учреждения, согласно требованиям, к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам:

-Гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине),

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программно учебно-методическим комплексом:

- учебник: Физическая культура 10-11 классы. В.И. Лях, М.: Просвещение, 2020.г.

- методические рекомендации:

Физическая культура 1-11 классы (развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона). М.И. Васильева, И.А. Гордияш и др.- Волгоград: «Учитель», 2014г.

Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - М.: «Глобус» 2009 г.

Физкультурный паспорт (методическое руководство по тест - программе). А.Н. Тяпин, Ю.П. Пузырь, Л.А. Захаров, В.А. Кабачков. - М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры, 1998 г.

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

Класс	Количество учебных часов	Количество часов в неделю
11	102	3

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

составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;

поиск и использование дополнительной информации;

аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;

овладение логическими действиями и умственными операциями:

установление причинно-следственных связей;

сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;

использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

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

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Спортивные игры:	
	Баскетбол	22
	Волейбол	23
5	Зимние виды спорта	18
	<i>Всего</i>	102

Основное содержание курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей А так же, с использованием заданий для развития функциональной грамотности.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Для проведения уроков в дистанционном формате используются цифровые технологии (учебная платформа «Сферум» и др.) для проверки теоретических знаний обучающихся могут быть использоваться тесты в гугл-форме, использование РЭШ, платформа ZOOM.

Легкая атлетика

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

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

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

Гимнастика с элементами акробатики

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

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

4. Спортивные игры

Баскетбол

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

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;
Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;
Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

5. Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км (11 класс);

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Для проверки практических результатов преподаватели могут использовать: платформу ZOOM, видео презентации, социальные сети.

Планируемые результаты.

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать\понимать:

роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

Уметь:

выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
демонстрировать здоровый образ жизни.

Календарно-тематическое планирование 11 класс.

№	Раздел	Тема урока	Элементы содержания	Контрольное упражнение	УУД		
					предметные	метапредметные	личностные
1	Легкая атлетика.	Правила поведения, техника безопасности и на занятиях физической культурой	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		<p>Применять знания ИО на занятиях физической культурой, определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	<p>Познавательные: уметь рассказать о правилах поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с</p>	<p>Мотивация научения предмета физическая культура;</p> <p>-развивать чувство Гордости за российскую физическую культуру;</p> <p>-нравственно-этическое оценивание. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>

						учителем и учащимися;
2	Легкая атлетика.	Оздоровительный бег	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м, эстафетный бег 4*60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	-развивать чувство гордости за российскую физическую культуру - нравственно-
3	Легкая атлетика.	Низкий старт до 40м-стартовый разгон-финиширование	ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола	30м с высокого старта	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	
4	Легкая атлетика.	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м. Челночный	ОРУ, низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Челночный бег 3X10 м, 10X10 м	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	

		бег-контроль.	Развитие скоростно-силовых качеств.				
5	Легкая атлетика.	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	ОРУ, специальные прыжковые и беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	100м с высокого старта	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости		
6	Легкая атлетика.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	ОРУ, прыжок способом «перешагивание» с 8-10 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	Прыжок в длину способом перешагивание С 8-10 беговых шагов -отталкивание -приземление	Уметь отталкиваться в прыжках длину с разбега		
7	Легкая атлетика.	Метание Малого и набивного мяча на дальность	ОРУ, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание Малого и набивного мяча из различных положений (сидя, стоя, на коленях), специальные беговые и	метание Малого и набивного мяча на дальность	Уметь выполнять метание мяча на дальность		

			прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости. ОРУ на основе футбола				
8	Легкая атлетика.	Оздоровительный бег	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания.	6 минутный бег	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
9	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с места	ОРУ, бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости, упражнения на восстановление дыхания , прыжок способом «перешагиванием» с 8-10 беговых шагов – отталкивание. Прыжки в длину с места Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения,	Прыжок в длину с места	Уметь отталкиваться в прыжках в длину		
10	Легкая атлетика.	Бег на местности с преодоление горизонтальных препятствий			Уметь Выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		

			развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости,				
11	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	ИОТ при занятиях спортивными играми Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.		Применять знания ИОТ при занятиях баскетболом. Уметь выполнять ведение мяча	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.
12	Баскетбол	Передачи мяча различными способами	Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест, развитие координационных способностей.	техника ведения мяча	Уметь выполнять Передачи мяча различными способами		
13	Баскетбол	Сочетание технических элементов игры. Понятие о физической культуре личности.	Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.		Уметь выполнять технические элементы в сочетании друг с другом. Иметь понятие о физической культуре личности		
14	Баскетбол	Бросок мяча в движении	ОРУ, совершенствование		Уметь выполнять бросок мяча в		

			передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра		движении	сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	самооценку; проявлять устойчивый, познавательный интерес к изучению спортивных игр;
15	Баскетбол	Бросок мяча в прыжке, со		штрафной бросок	Уметь выполнять бросок мяча в	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную	
		средней дистанции. Штрафной бросок-контроль.			прыжке со средней дистанции, штрафной бросок.	задачу при выполнении упражнений; -устанавливать Целевые приоритеты; - осуществлять итоговый и пошаговый контроль	
2 ЧЕТВЕРТЬ							
16	Гимнастика	Современные спортивные-оздоровительные системы физических	ТБ на уроках гимнастики. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-		Иметь представление о современных спортивно-оздоровительных системах	Познавательные: ориентироваться в современных спортивно-оздоровительных системах физических	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

		упражнений.	ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью. Строевые упражнения, перестроения в движении.		физических упражнений. Уметь выполнять перестроение в движении. Знать ТБ	упражнений Регулятивные: находить необходимую информацию. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	учения,
17	Гимнастика	Строевые упражнения, висы	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики (страховка, самостраховка), ОРУ, совершенствовать перестроения из колонны по одному в колонну по два, повторить вис согнувшись, вис прогнувшись, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, развитие координационных способностей, силы, прыжки через скакалку, пресс.	Висы из различных положений	Уметь выполнять упражнения в различных связках. Соблюдать правила поведения, безопасности	Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
18	Гимнастика	Подъем переворотом	ОРУ, совершенствовать перестроения из колонны по одному в колонну по два,	Подъем переворотом	Уметь выполнять упражнения на гимнастическом бревне,	- применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими	

			повторить вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем переворотом, повторить акробатические комбинации, развитие координационных способностей, силы, прыжки через скакалку, пресс.		упражнения на развитие координационных качеств.	снарядами; -оценивать правильность выполнения самостоятельно	
19	Гимнастика	Акробатические комбинации	повторить акробатическую комбинацию, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг.	через скакалку 1 мин	выполнение акробатических упражнений, построение и перестроение	Выявлять и устранять ошибки в освоении; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; коммуникативные: -уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности
20	Гимнастика	Опорный прыжок через гимнастического коня	повторить опорный прыжок ноги врозь, повторить акробатическую комбинацию, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс.	Опорный прыжок через гимн. «коня»	Уметь Выполнять опорный прыжок через гимнастического «коня», осуществлять прыжки ч/з гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		
21	Гимнастика	Комбинации прыжков	повторить опорный прыжок	Комбинации прыжков через	Осуществлять прыжки через		

		через гимнастическую скакалку,	ноги врозь, повторить акробатическую комбинацию, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг	гимнастическую скакалку,	гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		
22	Гимнастика	Атлетическая гимнастика	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.		Выполнять композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности	Упражнений с предметами их реализации; -применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами;	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия
23	Гимнастика	Преодоление гимнастической полосы препятствий	ОРУ на шведской стенке различными хватами, подъем переворотом, выполнение акробатических соединений, комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2			выражать личностное, творческое отношение к учению, выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	

			кг, преодоление гимнастической полосы препятствий			Коммуникативные: уметь слушать, вступать в диалог; -участвовать коллективном обсуждении	
24	Гимнастика	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Прыжки через скакалку – контроль.	ОРУ на шведской стенке различными хватами, подъем переворотом, выполнение акробатических соединений, комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, преодоление гимнастической полосы препятствий Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения	Прыжки Через скакалку за 1 минуту	Уметь применять изученные технические элементы для прохождения гимнастической полосы препятствий	выражать личностное, творческое отношение к учению, выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать, вступать в диалог; -участвовать коллективном обсуждении	
25	Гимнастика	Строевые упражнения в движении. Упр. на бревне (д)	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на		Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на		

		Силовой комплекс (ю).	бревне. Развитие силы. развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.		гимнастическом бревне.		
26-27-28	Гимнастика	Атлетическая гимнастика	ОРУ, , Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	пресс 1 минута	Уметь выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики	выражать личностное, творческое отношение к учению, выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать, вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении	
29	Гимнастика	Подъем переворотом , упражнения на бревне(д)	ОРУ, подъем переворотом, выполнения акробатических соединений, комбинаций прыжков через скакалку,	Подъем переворотом	Уметь выполнять упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие	выражать личностное, творческое отношение к учению, выполнению комплексов	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия.

			Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц,		координационных качеств	общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать, вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении	
30	Гимнастика	Опорный прыжок через гимнастического коня, комбинация на бревне(д).	ОРУ, комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц,	опорный прыжок через гимнастического «коня», комбинация на бревне	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастического «коня», комбинацию на бревне, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	выражать личностное, творческое отношение к учению, выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать, вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия.
31	Гимнастика	Акробатические соединения	ОРУ, направленные на развитие гибкости	Акробатические соединения	Показать выполнение акробатических соединений		
32	Гимнастика	Комбинации прыжков через длинную гимнастическую скакалку		Комбинации прыжков через длинную гимнастическую скакалку	прыжки через гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		
33	Волейбол	Комбинации из	ТБ при занятиях спортивными играми		Знать технику безопасности при	Регулятивные: - принимать и	Давать адекватную позитивную

		передвижений и остановок игрока	(волейбол). Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 -ю зону, одиночное блокирование, нижняя прямая подача, прием мяча от сетки, развитие координационных способностей, учебная игра		занятиях волейболом. Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов, действий, осваивать ее самостоятельно	сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; - планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	самооценку; проявлять устойчивый, познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы;
34	Волейбол	Верхняя передача мяча в прыжке	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу	передачи мяча в парах	Уметь выполнять передачи в парах	Регулятивные: - устанавливать целевые приоритеты; - уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительно о и доброжелательного отношения к окружающим;
35	Волейбол	Индивидуальная физкультурная деятельность	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье.		Уметь охарактеризовать формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; -	содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их

36	Волейбол	Прием волейбольного мяча двумя руками снизу	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование и страховка блока, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра	Прием мяча двумя руками снизу	Уметь правильно выполнять технические действия, игра по правилам волейбола.	самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий Коммуникативные: - уметь организовывать и планировать учебное задание;	подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
37	Волейбол	Верхняя прямая подача – прием подачи	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование и страховка блока, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра		Уметь правильно выполнять технические действия, игра по правилам волейбола.	общие способы работы;	
38	Волейбол	Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации.	ОРУ, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, координации, подвижные игры, игра в волейбол		Уметь применять, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, координации		

		Игра в волейбол.					
39	Волейбол	Прямой нападающий удар	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра.	Нападающий удар	Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола		
40	Волейбол	Групповое блокирование, нападение через 3-ю зону	Комбинации из передвижений и остановок игрока, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра.	Верхняя прямая подача	Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола		
41	Волейбол	Тактические действия	Тактические действия. Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое		Уметь выполнять технические действия, игра по правилам	Регулятивные: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план	

			блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра.			действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.	
42	Волейбол	Тактические действия. Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Игра по правилам	Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;	
43	Волейбол	Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.		Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	Контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.
44	Волейбол	Игра по правилам. Судейство игры.	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Турнир по волейболу между группами.	Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	Смыслообразование – взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;	Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства

							сопричастности своей Родине, народу
45	Волейбол	Выполнение технических приемов в игре.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.		выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные:	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия
46	Волейбол	Технические и тактические приемы в игре. Жесты судьи в игре волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Жесты судьи в волейболе.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, знать жесты судьи	общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные:	
47	Волейбол	Технические и тактические приемы в игре.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.		выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по	

			Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.			достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	
48	Волейбол	Учебная игра волейбол	ОРУ с применением специальных волейбольных упражнений.		выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
2 ПОЛУГОДИЕ							
49	Лыжная подготовка	Способы регулирования физических нагрузок	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.			Регулятивные: - планировать свои действия до и после выполнения физической нагрузки; - оценивать правильность выполнения упражнений.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.
50	Лыжная подготовка	Классические хода на дистанции 2 км	ТБ при занятиях лыжными гонками (температурный режим, одежда и обувь лыжника, первые признаки обморожения, оказание первой медицинской помощи совершенствование техники		Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки (температурный Режим)	Познавательные - осуществлять анализ выполненных действий; коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог	Давать адекватную позитивную самооценку;

			классических ходов на дистанции 2 км, перехода с одного хода на другой.			С учителем и учащимися	
51	Лыжная подготовка	Классический ход на дистанции 4 км	Совершенствование техники классических ходов на дистанции 4 км, перехода с одного хода на другой.	Техника одновременного бесшажного хода	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход		
52	Лыжная подготовка	Техника попеременного двушажного хода	Повторение попеременного двушажного хода, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Переход с одного хода на другой классическим стилем		Уметь выполнять попеременный двушажный ход, переход с одного хода на другой классическим стилем		
53	Лыжная подготовка	Переход с одного хода на другой классическим стилем	Эстафета 100м. Дистанция 2-3 км.	Техника попеременного двушажного хода	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход		
54	Лыжная подготовка	Техника одновременного одношажного хода	Совершенствование техники переходов с одного хода на другой, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).		Уметь выполнять одновременный одношажный ход, переход с одного хода на другой классическим	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении оценивать правильность выполнения	Давать адекватную позитивную самооценку; задавать вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к

			подъемов и спусков на дистанции 3 км		стилем	действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; - планировать пути	окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование
55	Лыжная подготовка	Совершенствование классических лыжных ходов	Совершенствование техники переходов с одного хода на другой, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). подъемов и спусков на дистанции 3 км	Техника одновременного одношажного хода	Уметь выполнять одновременный одношажный ход, переход с одного хода на дугой классическим стилем	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; - уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.
56	Лыжная подготовка	Спуски и подъемы с поворотами и торможением	Техника перехода попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники торможения плугом со склона 45*;		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением		
57	Лыжная подготовка	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.	Бег на лыжах 3 км	Торможение, плугом, подъем елочкой скользящим шагом	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	
58-59-60	Лыжная подготовка	Техника конькового хода	Совершенствование техники конькового хода во время прохождения дистанции до 2км.	Торможение плугом	Уметь выполнять технику конькового хода. Уметь выполнять техники		

			Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом Совершенствование техники лыжных ходов, переходы с хода на ход, спуски и подъемы на дистанции 5 км, катание с горы.		конькового и классического хода, переходы с одного хода на другой.		
61	Лыжная подготовка	Совершенствование техники лыжных ходов	Совершенствование техники лыжных ходов, переходы с хода на ход, спуски и подъемы на дистанции 3-5 км	Прохождение дистанции 3-5 км	Уметь выполнять техники конькового и классического хода, переходы с одного хода на другой	Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка – уметь адекватно воспринимать оценки и отметки;	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.
62	Лыжная подготовка	Спуски и подъемы с поворотами и торможением	Техника перехода Попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники торможения плугом со склона 45*, подъем елочкой скользящим шагом. Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением, торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное	
63	Лыжная подготовка	Спуски и подъемы с	Техника перехода Попеременных ходов на одновременные.	Спуск с поворотом.	Уметь выполнять спуски и	сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за	

		поворотами и торможением	Совершенствование техники торможения плугом со склона 45*, подъем елочкой скользящим шагом. Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.		подъемы с поворотами и торможением, торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	
64	Лыжная подготовка	Эстафета на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам.	Элементы тактики лыжных гонок. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км.		Уметь: описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные; преодолевать контруклон.	Познавательные: Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) Регулятивные: находить необходимую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества
65-66	Лыжная подготовка	Профилактика нарушений опорно-	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного	Прохождение дистанции до 6 км	Уметь использовать разные способы передвижения		

		двигательного аппарата на материале лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 6 км	аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Для развития основных физических качеств, функциональных возможностей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной подготовки		на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма		
67	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест, развитие координационных способностей.		Применять знания по ТБ при занятиях баскетболом. Уметь выполнять ведение мяча	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; - устанавливать целевые приоритеты; - осуществлять итоговый и пошаговый контроль; - адекватно воспринимать оценку учителя; - уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и
68	Баскетбол	Ведение мяча. Передачи	Передачи мяча различными	техника ведения мяча	Уметь выполнять передачи		

		мяча различными способами	способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест, развитие координационных способностей.		мяча различными способами	действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; - планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать процесс освоения технических действий; - играть по правилам; - участвовать в игровых заданиях. Коммуникативные: - уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь	оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
69	Баскетбол	Сочетание технических действий.	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростных способностей. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры		Уметь применять технические приемы в сочетании друг с другом.		
70	Баскетбол	Бросок мяча в движении-контроль.	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со средней		Уметь выполнять бросок мяча в движении		

			дистанции, прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра				
71	Баскетбол	Штрафной бросок. Правила.	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра	штрафной бросок	Уметь выполнять штрафной бросок.		
72	Баскетбол	Комплекс ГТО, как основа физического воспитания.	Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи.		Иметь представление о значении ГТО истории, причинах возрождения		
73	Баскетбол	Зонная защита в баскетболе	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами		Уметь выполнять зонную защиту в игре баскетбол.		

			в движении с сопротивлением, зонная защита, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра.				
74	Баскетбол	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, учебная игра.	Бросок мяча со средней дистанции	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением		
75	Баскетбол	Индивидуальные действия в защите	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами	Бросок в прыжке	Уметь выполнять индивидуальные действия в защите		
76	Баскетбол	Технико-тактические действия в учебной игре. Правила игры.	ОРУ. Учебная игра в баскетбол.	Игра по правилам	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре		
77	Баскетбол	Игровые упражнения с баскетбольными мячами.	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со		Применять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		

			<p>средней дистанцией. Быстрый прорыв (2x1) Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.</p>				
78	Баскетбол	<p>Передачи мяча различными способами</p>	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3x1) Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.</p>		<p>Уметь выполнять Передачи мяча различными способами</p>	<p>Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -устанавливать Целевые приоритеты; - осуществлять итоговый и пошаговый контроль; -адекватно воспринимать оценку учителя</p>	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы</p>
79	Баскетбол	<p>Применение технических и тактических приемов в игровых ситуациях.</p>	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с</p>		<p>Применять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>		

			сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.				
80	Баскетбол	Зонная защита.	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1)</p> <p>Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<p>формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>

						и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	
81	Баскетбол	Личная защита.	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, личная защита быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра	Групповые взаимодействия в защите.	Применять разные виды защиты в игре баскетбол.	- уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; - планировать пути достижения цели. Познавательные:	разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
82	Баскетбол	Совершенствование техники штрафного броска.	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра	штрафной бросок	Уметь выполнять штрафной бросок	- обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать технику игровых действий и приемов;	
83	Баскетбол	Совершенствование технических и	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленность	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных

		тактических приемов.	мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1) Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.		технические действия	и и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на	норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.
84	Баскетбол	Зонная защита в баскетболе	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонная защита, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра.		Уметь выполнять зонную защиту в баскетболе		
85	Баскетбол	Совершенствование технических элементов	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача	выполнение технических элементов	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-		

			<p>мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетбол</p>		<p>технические действия</p>	<p>партнеров по деятельности. ;</p>	
86	Баскетбол	Групповые действия в защите	<p>ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонная защита, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра.</p>		<p>Уметь выполнять индивидуальные действия в защите Уметь выполнять технико-тактические действия в игре</p>	<p>уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; - планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение</p>	<p>разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p>
87-88	Баскетбол	Технико-тактические действия в учебной игре.	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении</p>	Игра по правилам	<p>Уметь выполнять технико-тактические действия в игре</p>	<p>техничко-тактическим действиям в игре в баскетбол, -моделировать</p>	

		Правила игры.	различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу			технику игровых действий и приемов;	
89	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока	ТБ при занятиях спортивными играми (волейбол). Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, одиночное блокирование, нижняя прямая подача – прием мяча от сетки, развитие координационных способностей		Знать технику безопасности при занятиях волейболом. Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать ее самостоятельно	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; - планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр;
90	Волейбол	Верхняя передача	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача	передачи мяча в парах	Уметь правильно выполнять технические		

		мяча в прыжке	мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу		действия	сотрудниестве необходимую взаимопомощь;	
91	Волейбол	Прием волейбольного мяча двумя руками снизу	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование и страховка блока, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра	Прием мяча двумя руками снизу	Уметь правильно выполнять технические действия, игра по правилам волейбола	Регулятивные: - устанавливать целевые приоритеты; - уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий Коммуникативные: - уметь организовывать и планировать учебное задание; общие способы работы;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
92	Волейбол	Технические приемы игры волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование и страховка блока, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра		Уметь правильно выполнять технические действия, игра по правилам волейбола		

93	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места- контроль	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики ОРУ, бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости, упражнения на восстановление дыхания. , Прыжки в длину с места Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	Прыжок в длину с места	Уметь выполнять прыжок в длину с места	Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. - мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
94	Легкая атлетика.	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	ОРУ, бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, бадминтон, развитие выносливости, упражнения на восстановление дыхания.		выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения		
95	Легкая атлетика.	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	ОРУ, бег 10 минут, специальные беговые упражнения, упражнения на восстановление дыхания. , Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения,	Челночный бег 3x10, 10X10	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		

		стью. Челночный бег-контроль.	развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости			действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
96	Легкая атлетика	Спринтерский бег	Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств		Уметь выполнять бег 60м	
97	Легкая атлетика	Спринтерский бег	Низкий старт до 40м стартовый разгон. финиширование	100 м с высокого старта	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	
98	Легкая атлетика	Силовые упражнения-контроль, бег до 3 км	ОРУ, специальные прыжковые и беговые упражнения, развитие силовых качеств, развитие выносливости	Подтягивание, отжимание	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	
99	Легкая атлетика	Стайерский бег.	ОРУ, бег 25 минут. Спортивные, подвижные игры		Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега	
100	Легкая атлетика	Стайерский бег	ОРУ. Бег до 3 км	Бег 3000 м (ю), 1000 м (д)	Уметь выполнять бег на длинную дистанцию.	
101	Легкая атлетика	Оздоровительный бег	ОРУ, бег 25 минут. Спортивные, подвижные игры Развитие			

			выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Достижения отечественных спортсменов.				
10 2	Легкая атлетика	Оздоровительный бег. Беседа о правилах безопасного поведения на воде, безопасного поведения во время летних каникул.	ОРУ, бег 25 минут. Спортивные, подвижные игры	Знать правила безопасного поведения во время летних каникул.			