Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт Ленинское Шабалинского района»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  **на методическом объединении учителей**  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Червяков Н.С..  Протокол № 1  от «30» августа 2021 г. | **Согласовано**  Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Демина Л.В.  «30» августа 2021 г. | Утверждаю.  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Предеина Т.И.  Приказ № 91  от «30» августа 2021 г |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 10-11 классов**

**на 2021-22 учебный год**

Составители: Клепцов В.В.,

Вылегжанин В.Л.

**пгт Ленинское**

1. . **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии:

с требованиями следующих документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (10-11кл.), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413 ;
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
3. Авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 10-11 классы. –Москва; «Просвещение», 2017г.
4. Рабочей программы воспитания КОГОБУ СШ с УИОП пгт Ленинское

### Планируемые личностные результаты

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

* ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
* неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

* российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
* воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

* мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
* готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
* способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
* формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
* развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
* положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

* готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
* потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

* физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

### Планируемые метапредметные результаты

1. **Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
* сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**2. Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

1. **Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные результаты курса «Физическая культура»:**

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

* *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
* *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
* *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
* *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
* *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
* *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки*

***Содержание*** ***курса «*Физическая культура»**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

**Тематическое планирование курса «Физическая культура» 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Тема**  **урока** | **Содержание** | **Предметные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Личностные результаты (личностные УУД)** |
| 1 | **Лёгкая атлетика 15ч**. Вводный инструктаж по Т.Б.  Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой  атлетикой. Бег.  Низкий старт. | Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках легкой атлетики. Бег в  медленном темпе до 3,5 мин.  Ускорение 2x50 м. Старт с  опорой на одну руку. Стартовый разгон | **Основы законодательства РФ в области ФК, спорта, туризма, охраны здоровья**.  Соблюдать правила  техники безопасности и профилактика  травматизма при занятиях легкой атлетикой.  Овладение основами  технических действий низкого старта, | Уметь определять цели и задачи обучения на уроках легкой атлетикой; уметь работать  на уроке в сотрудничестве с учителем и со сверстниками | Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой; умеет ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение; проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей игры |
| 2 | Лёгкая атлетика.  Закрепление  техники низкого старта, стартового  разгона. | Здоровье и здоровый образ  жизни. Олимпийское движениев России. Современные Олимпийские игры .Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Ускорение 4x50 м.  .Бег в медленном темпе до 5мин. | **Понимать роль и**  **значение физической**  **культуры, Олимпийского движения. Формировать личные качества в активном включении в здоровый образ жизни**.  Овладение основами  технических действий низкого старта, стартового разгона. | Уметь определять цели, задачи и алгоритм  своих действий в играх, соотносить их с  выполненными упражнениями и состязаниями; уметь строить продуктивно взаимодействие со сверстниками  и учителем в процессе  игровой и соревновательной деятельности;  уметь провести само-  оценку выполненных  упражнений | Знать основные исторические факты и содержание состязаний  Олимпийских игр  древности; принимать  активное участие в  проведении игр и эстафет.  Уметь выполнять  прыжок в длину и метание мяча |
| 3 | Специальные  беговые упражнения.  Стартовый  разгон. Бег 60м. | Влияние легкоатлетических  упражнений на различные системы организма. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовый разгон. Ускорение 4x60 м. Бег в  медленном темпе до 5 мин. | **Современные оздоровительные системы ФВ, их роль в формировании ЗОЖ.**  Овладевать основами  технических действий при выполнении  бега на скорость | Уметь находить ошибки техники у сверстников; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время игр и эстафет;  уметь оценивать выполнение контрольных упражнений | Владеть умением выполнять специальные  беговые упражнения,  стартовый разгон с  максимальной скоростью; уметь управлять  эмоциями в игровых и  соревновательных ситуациях |
| 4-5 | Специальные  беговые упражнения  низкий старт,  эстафетный  бег. Бег 100м. | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физической подготовленностью. Бег в  Медленном темпе 3 – 4 мин.  ОРУ. Повторить технику беговых упражнений. Повторил, и закрепить технику низкого старта. Бег с ускорением с высокого старта с опорой на одну руку 30-40 м. | Формировал, техники специальных беговых упражнений.  техники высокого  старта. Приобретать опыт  организации и про-  ведения спортивных  и подвижных игр.  **Выполнять самостоятельно контроль**  **за уровнем физической подготовленности на уроке** | Уметь соблюдать требования к технике безопасности во время выполнения задания;  уметь оценивал, технику бега на 1000м  при помощи учителя;  уметь взаимодействовать со сверстниками и  учителем во врем и выполнения упражнений | Уметь выполнять контроль за уровнем физической подготовленности на уроках.  Владеть умением выполнять встречные эстафеты.  Знать правила соревнований по спортивны м играм и применять их на практике |
| 6-7 | Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Метание  гранаты. Полоса  препятствий | Достижения отечественных и  зарубежных спортсменов на  Олимпийских играх.  Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. Ускорение 5-6 раз по 40-50 м.  Прыжки в длину, метание мяча. Полоса препятствий. Бег в медленном темпе до 3,5-5 мин. | Овладеть системой  знаний по истории  развития физической  культуры и олимпийского движения. Овладеть основами  технических действий в прыжке.  Использовать метание мяча и горизонтальную цель в полосе препятствий | Уметь применять правила безопасности, занимаясь самостоятельно; уметь регулировать беговую и  прыжковую нагрузку в  процессе выполнения  утренней гимнастики;  уметь находить ошибки в комплексе утренней гимнастики и исправлять ИХ | Знать достижения отечественных и зарубежных спортсменов на  Олимпийских играх  Уметь применять специальные беговые упражнения на уроке и  самостоятельно.  Уметь выполнять полосу препятствий и понимать ее значимость |
| 8 | Метание гранаты с разбега. Бег на  длинные дистанции.  Контроль за  физической  нагрузкой | Бег в медленном темпе 3,5-  4,0 мин. ОРУ. Т.Б. на уроке.  Специальные беговые упражнения - семенящий бег; бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; бег 10-15 м из различных стартовых положений; бег  10-30 м х 3 с высокого старта с  опорой на одну руку.  Метание гранаты с места , с разбега. | **Формировать умения**  **наблюдать за динамикой и физической**  **нагрузкой на уроке и**  **при самостоятельных занятиях.** Овладеть основами  техники в спортивной  ходьбе, бег на короткие, средние и длинные дистанции., метании гранаты. | Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; уметь  ставить цель и задачи  в процессе развитие физических качеств и  сопоставлять их с полученными результатами; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в  процессе выполнения практических заданий | Знать правила поведения при применении беговых упражнений;  уметь выполнять комплекс беговых упражнений и бег на короткие дистанции ;развивать физические  качества с учетом физической подготовленности; осуществлять контроль за  уровнем физической  подготовленности |
| 9-10 | Специальные  беговые упражнения,  спринтерский  бег. Метание гранаты. | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5 мин.Прыжок в длину с места.  Спринтерский бег (30x4 м).  Прыжки со скакалкой 140-1 50  прыжков в мин.  Подвижные игры. «Перестрелка». Ходьба | Овладеть основами  технических действий низкого старта,  бега, спринтерского  бега, прыжков, метании гранаты.  **Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности.** | Уметь оценивать правильность выполнения  прыжковых и мета-  тельных упражнений;  уметь осуществлять  контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных  действий и развития  физических качеств;  уметь организовывать  деятельность сверстников в процессе проведения общеразвивающих упражнений | Уметь выполнять специальные беговые упражнения.  Уметь оценить уровень физической подготовленности на основе показателей скоростно-силовых качеств.Знать правила проведения спортивной игры |
| 11-12 | Бег на выносливость. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | Повторить технику беговых  упражнений. Закрепить технику высокого старта.  Повторить технику прыжка в  длину с разбега и приземление.  Бег в медленном темпе 3,5-  4,5 мин. ОРУ.  Специальные прыжковые упражнения: прыжки в шаге, с  ноги на ногу; прыжки в длину  с разбега толчком одной ногой с приземлением на обе ноги.  Метание гранаты.  Спортивные игры | Формировать умения  выполнять бег,  спринтерский бег.  Демонстрировать  технику специальных беговых упражнений.  Владеть техникой  прыжка в длину, метания гранаты. | Уметь оценивать правильность выполнения  прыжковых и мета тельных упражнений;  уметь осуществлять  контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных  действий и развития  физических качеств;  уметь организовывать  деятельность сверстников в процессе проведения общеразвивающих упражнений | Уметь применять  спринтерский бег на  уроках и самостоятельно.  Применять правила  соревнований по  спортивным играм на  уроке во время игры  со сверстниками |
| 13 | Беговые упражнения. Бег1000 м. | Повторит, технику беговых  упражнений; развитие физических качеств.  Бег в медленном темпе  4-5 мин. ОРУ. Специальные  упражнения. Кросс 1000 м.  Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. | Овладеть и использовать технику беговых упражнений,  выполнять кросс,  выполнение упражнений.  **Подготовка к выполнению ВФСК ГТО.** | Уметь самостоятельно определять цели и  формулировать задачи  обучения гимнастике;  уметь выполнять требования техники безопасности; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе  игры; уметь соотносить  результаты деятельности на уроке с поставленными задачами | Использовать технику беговых упражнений  на уроке и самостоятельно.  Знать технику безопасности во время игры, правила соревнований и применять их на практике  Знать значимость выполнения ВФСК ГТО |
| 14-15 | Специальные  беговые упражнения.  Кросс 2000м, 3000м.  Подготовка к выполнению ВФСК ГТО. | **Роль и значение физической**  **культуры в укреплении и сохранении индивидуального**  **здоровья.** Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств.  Бег в медленном темпе 4-  5 мин, ОРУ. Специальные упражнения. Кросс 2000 м.  Бег «трусцой» или  бег в чередовании с ходьбой 2-  3 мин. | Понимать роль и  значение физической  культуры в укреплении и сохранении  индивидуального  здоровья. Контролировать свои  силы во время продолжительного бега. | Уметь определять и  исправлять ошибки в  процессе выполнения  упражнений; уметь  взаимодействовать со  сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений | Знать роль и значение  физической культуры  в укреплении и сохранении индивидуального здоровья.  Уметь контролировать  свои силы во время  продолжительного бега .Знать значимость выполнения ВФСК ГТО |
| 16 | **Баскетбол 15ч.**  Т.Б. на уроках  баскетбола.  Ведение мяча,  учебная игра | Баскетбол: техника безопасно-  сти на уроках по баскетболу.  Официальные баскетбольные  правила. Обязанности игроков  и их права. Стойка баскетбо-  листа, перемещения. Ведение  мяча с изменением направле-  ния. Ловля и передача мяча  одной рукой от плеча с места.  Учебная игра в баскетбол по  упрощенным правилам | **Соблюдать правила**  **техники безопасности и профилактика**  **травматизма при занятиях баскетболом.**  Овладеть основами  технических действий при выполнении  сток и перемещения  в баскетболе, ведение мяча. | Уметь анализировать  собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при  выполнении организующих команд и приемов; уметь взаимодействовать со  сверстниками и учителем в процессе игр | Знать правила поведения на занятиях по  баскетболу; уметь вы-  сказываться и отстаивать свою точку зрения; уметь управлять  эмоциями.  Уметь выполнять  стойки баскетболиста,  ведение мяча с изменением направления |
| 17-18 | Правила игры  в баскетбол.  Ведение мяча.  Бросок мяча.  Учебная игра | Официальные баскетбольные  правила Перемещение в стой-  ке баскетболиста. Ведение  правой и левой рукой в высо-  кой стойке с изменением на-  правления и скорости. Оста-  новка два шага после ведения  мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сме-  ной мест во встречных колон-  нах. Бросок мяча в корзину с  близкого расстояния. Учебная  игра | Овладеть правилами  игры в баскетбол.  Формировать техни-  ки выполнения стоек  и перемещений, ве-  дение мяча, бросок в  корзину в баскетболе  **Особенности соревновательной деятельности.** | Уметь объяснять до-  пускаемые ошибки  при выполнении уп-  ражнений и заданий;  уметь объяснять вы-  полнение упражнений  общеразвивающей на-  правленности без предметов; уметь  взаимодействовать со  сверстниками и учите-  лем | Освоить правила пове-  дения на уроках бас-  кетбола, в игре со свер-  стниками, взаимодейст-  вуя с учителем; узнать  санитарно-гигиениче-  ские нормы при заняти-  ях баскетболом  Уметь выполнять ве-  дение мяча, остановку  в два шага после веде-  ния, броски мяча в  корзину.  Знать правила сорев-  нований и уметь их  применять во время  учебной игры |
| 19 | Баскетбол.  Технические приемы баскетбола. Учебная игра | Специальные ОРУ с мячом.  Техника ведения мяча: ведение  мяча в низкой, средней и высо-  кой стойке на месте и в движе-  нии, с изменением направле-  ния движения и скорости. Тех-  ника бросков мяча: броски од-  ной я двумя руками с места и в  движении без сопротивления  защитника. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из ос-  военных элементов техники  перемещений. Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 2: 1 | Овладеть основами  технических дейст-  вий в выполнении  техники ведения мя-  ча, техники бросков  мяча, техника пере-  мещений владения  мячом,  Овладеть правилами  учебной игры и иг-  ровое задание 2:1 | Уметь объяснять до-  пускаемые ошибки  при выполнении уп-  ражнений и заданий;  уметь объяснять вы-  полнение упражнений  общеразвивающей на-  правленности с пред-  метами; уметь взаимо-  действовать со сверст-  никами и учителями | Уметь управлять эмо-  циями в различных  ситуациях, возни-  кающих на уроке;  владеть стойками и  перемещениями с уче-  том индивидуальных  возможностей.  Знать правила сорев-  нований и уметь их  применять во время  учебной игры |
| 20 | История развития баскетбола.  Ведение мяча.  бросок мяча.  Учебная игра | Перемещение в стойке баскет-  болиста. Ведение правой и ле-  вой рукой в высокой стойке с  изменением направления н  скорости. Остановке два шага  после веления мяча. Ловля н  передача мяча одной рукой от  плеча со сменой мест во  встречных колоннах, Бросок  мяча в корзину с близкого рас-  стояния. Учебная и|ра | Овладеть историей  развития игры я бас-  кетбол.  Формировать техни-  ку выполнения стоек  и перемещений, ве-  дение мяча, бросок в  корзину в ба^кстбо  ле. Учебная игра | Уметь представлять  сообщение о легендарных баскетболистах; уметь объяснятьбаскетбольные упражнения; уметь взаимо-  действовать со сверстниками и учителем впроцессе выполнения  упражнений; соотносить результаты с  предлагаемыми целями И задачами | Знать историю развития баскетбола.Уметь выделять основной технический  элемент в игровой ситуации с учетом индивидуальных особенностей; уметь выполнять  комплексы упражнений для развития координационных способностей; освоить  правила поведения па  уроке в процессе игровой ситуации |
| 21 | Баскетбол.  Технические приемы баскетбола. Учебная игра | Специальные ОРУ с мячом.  Техника ведения мяча: ведение  мяча в низкой, средней и высо- кой стойке на месте и в движе-  нии, с изменением направле-  ния движения и скорости. Тех-  ника бросков мяча: броски од-  ной и двумя руками с места и в  движении без сопротивления  защитника.  Техника перемещений, владе-  ния мячом: комбинация из ос-  военных элементов техники  перемещений.  Игра по правилам мини-  баскетбол. Игровые задания  2:1 | Овладеть основами  технических деист-  вий в выполнении техники ведения мя-  ча, техники бросков  мяча, техники пере-  мещений, техники  владения мячом;  учебная игра и игро-  вое задание 2: 1 | Уметь выделять ос-  новное звено изучае-  мого двигательного  действия; уметь регу-  лировать нагрузку при  выполнении упражне-  ний с учётом физиче-  скойподготовленно-  сти; уметь управлять  эмоциями при обще-  нии со сверстниками;  уметь оценивать вы-  полнение двигательно-  го действия при по-  мощи учителя | Уметь выделять ос-  новной технический  элемент в игровой си-  туации с учетом инди-  видуальных особенно-  стей; уметь выполнять  комплексы упражне-  ний для развития ко-  ординационныхспо-  собностей; освоить  правила поведения на  уроке в процессе игро-  вой ситуации.  Знать правила сорев-  нований и умета их  применять во время  учебной игры |
| 22 | Технические приемы баскетбола Учебная игра. | Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высо­кой стойке на месте и в движе-  нии, с изменением направле-  ния движения и скорости. Тех-  ника бросков мяча: броски од-  ной и двумя руками с места и в  движении без сопротивления  защитника. Игра но правилам в мини -баскетбол | Владеть основами технических дейст­вий в выполнении техники ведения мя-  на, техники бросков  мяча, учебной игры | Уметь осуществлять технические действия в выполнении техники ведения мяча, техники  бросков мяча; уметь  осуществлять игровые  действия; уметь взаимодействовать со сверстникам и, оценивать  способы разрешения  конфликтов | Уметь выделять ос­новной технический элемент в игровой си­туации с учетом индивидуальных особенностей; уметь выполнять  комплексы упражнений для развития координационных способностей; освоить  правила поведения на  уроке в процессе игровой ситуации |
| 23-24 | Технические приемы баскетбола.  Тактика игры. | Специальные ОРУ с мячом.  Тоника веления мяча: ведение  мяча в низкой, средней н высо-  кой стойке на месте и в движе-  нии, с изменен нем направле-  ния движения и скорости. Тех-  ника бросков мяча: броски од-  ной и двумя руками с места и в  движении без сопротивления  запил инка.  Игра по правилам мини-  баскетбол | Владеть основами  технических дейст-  вий в выполнении  техники ведения мя-  ча, техники бросков  мяча, учебной игры  **Командно-тактические действия в защите.** | Уметь осуществлять  технические действия  в выполнении техники  ведения мяча, техники  бросков мяча: уметь  осуществлять игровые  действия; уметь взаи-  модействовать со свер-  стниками, оценивать  способы разрешения  конфликтов | Освоить правила поведения на урокахбаскетбола, в игре со  сверстниками, взаимодействуя с учителем; узнать санитарно-гигиенические нормы при занятияхбаскетболом.  Уметь выполнять ведение мяча. Остановку в два шага после  ведения, броски мяча  в корзину.Знать правила соревнований и уметь их  применить по время  учебной игры |
| 25-26 | Технические приемы баскетбола.  Тактика игры в нападении.  Учебная игра | Специальные ОРУ с мячом.  Техника ведении мяча, ведениемяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменен кем направления движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в  движении без сопротивления  защитника. Техника перемещений владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники  перемещений. Игра по правилам в мини-баскетбол. Игровые задания 2: 1 | Овладение основами  технических дейст-  вий в выполнении  техники ведения мя-  ча, техники бросков  мяча, техника пере-  мещений владения  мячом, учебная игра  и игровое задание  2:1  **Командно-тактические действия в нападении.** | Уметь осуществлять  технические действия;  уметь выполнять щро-  вые действия, игровое  задание 2:1: уметь  взаимодействовать со  сверстниками, оцени-  вал, способы разреше-  ния конфликтов | Уметь управлять эмо-  циями в различных  ситуациях, возни-  кающих на уроке;  владеть стойками и  перемещениями с уче-  том индивидуальных  возможностей.  Знать правила сорев-  нований и уметь их  применять во время  учебной игры |
| 27-28 | Технические приемы баскетбола.  Тактика игры в нападении.  .Учебная игра | Специальные ОРУ с мячом  Техника ведения мяча: ведение  мяча в низкой, средней и высо-  кой стойке на месте и в движе-  нии, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в  движении без сопротивления  защитника. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из ос-  военных элементов техники  перемещений. Игра по правилам мини-баскетбол, Игровые задании 2:1 | Владеть основами  технических дейст-  вий в выполнении  техники ведения мя-  ча, техники бросков  мяча, техника пере-  мещений в1адения  мячом, учебная игра  и игровое задание  2:1  **Командно-тактические действия в нападении.** | Уметь формулировать  цели и задами урока.  моделировать технику изучаемых игровых приемов и действий;  уметь взаимодействовать, со сверстниками | Уметь выделять основной технический элемент в ивовой ситуации с учетом ин- ливидуальньгх особенностей. Уметь выполнять комплексы упражнений для развития ко-  ординационных способностей.  Применять правила  поведения на уроке в процессе игровой ситуации |
| 29-30 | Технические приемы баскетбола.  Тактика игры в защите.  Учебная игра. | Специальные ОРУ с мячом.  Техника ведения мяча: ведение  мяча в низкой, средней н высо-  кой стойке на месте и в двнжении, с изменением направления движения н скорости Тех-  ника бросков мяча; броски од\*  ной и двумя руками с места н в  движении без сопротивления  защитника. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из ос-  военных элементов техники  перемещений. Игра по правилам в мини-баскетбол. Игровые задания 2:1 | Владеть основными  техническими дейст-  виями в выполнении  техники ведения мяча, техники бросков  мяча, техника пере-  мещений владения  мячом, учебная игра  н игровое задание 2: 1  **Командно-тактические действия в зависимости от сложившейся ситуации.** | Уметь формулировать  цели и задачи урока.  моделировать технику  изучаемых игровых  приемов и действий;  уметь взаимодействовать со сверстниками.  оценивать способы раз-  решения конфликтов | Мотивация учебной  деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого  содержания урока, исходя из принятых этических и моральных  норм поведения |
| 31 | **Гимнастика 15ч.** ТБ на уроках гимнастики.  Строевые упр-ия.  Упражнение в акробатике  Лазание по канату | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Строевые упражнения. Акробатические упражнения.. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием  вверх, продвижением вперед.  Развитие физических качеств | **Понимать роль техники безопасности на уроках гимнастики.**  **Формировать умения**  **выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.**  **Овладеть основами**  **технических действий**  **в акробатике,**  **Приобретение навыка выполнения упражнения по профилактике нарушения осанки** | Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми  результатами | Знать правила поведения на занятиях гимнастики, уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к учителю. Выполнять  комплекс ОРУ .  Понимать значимость  физической подготовленности при развитии  физических качеств |
| 32 | Гимнастика.  ОРУ.  Акробатические упражнения.  Лазание по канату. Опорный прыжок. | Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ с оздоровительной направленностью.  Опорный прыжок. Упражнения для развития подвижности в суставах и вестибулярного аппарата - вращение переступанием (4-6 оборотов за 8-12 с.) в  положении наклона вперед,  руки на коленях  .Акробатические комбинации. | Освоить умения выполнять физические  упражнения с оздоровительной направленностью.  Понимать роль и значение физических упражнений и акробатических упражнений.  Овладеть основами  технических действий  при выполнении  опорного прыжка,  строевых упражнений, перестроений. | Уметь выполнять требования техники безопасности; уметь организовать деятельность  сверстников в процессе проведения состязаний в роли помощника учителя; уметь  соотносить полученные результаты в ходе  уроков гимнастики с  планируемым результатом | Уметь оказывать по-  мощь сверстникам;  уметь преодолевать  чувство страха во  время выполнения  гимнастических упражнений различной направленности; планировать индивидуальный режим дня |
| 33 | Акробатические комбинации.  Опорный прыжок.  Упр. на бревне и перекладине. | Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок. Упражнение на  бревне и перекладине | Понимать роль и значение физических упражнений и акробатических упражнений.  Овладеть основами  технических действий в опорном прыжке. Упражнения на перекладине и бревне.  **Овладение способами страховки и самостраховки при выполнении упражнений** | Уметь самостоятельно  определять цели и  формулировать задачи  современных Олимпийских игр; уметь работать самостоятельно, в группе и команде | Уметь быть ответственным за свои поступки на основе  нравственных норм и  правил поведения |
| 34-35 | Строевые упражнения.  Акробатические упражнения. Опорный  прыжок. | Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. Упражнения для развития подвижности в суставах и вестибулярного аппарата  - вращение переступанием (4-6  оборотов за 8-12 с.) в положении наклона вперед, руки на коленях, выпрямиться и пройти 4-6 м по узкой полосе (15-20см) | Формировать умения  выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.  **Приобретение навыка выполнения упражнения по профилактике нарушения осанки.**  Овладеть основами  технических действий в выполнении  опорного прыжка,  висов, упоров | Уметь применять по-  лученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в  соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении акробатических заданий;  уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений | Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; повышать  физическую подготовленность; уметь оказывать помощь  сверстникам |
| 36 | Строевые упражнения.  Висы, упоры,  махи, перемахи, повороты,  передвижения,  стойки и соскоки | Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения для развития подвижности в суставах и вестибулярного аппарата  - вращение переступанием (4-6  оборотов за 8-12 с.) в положении наклона вперед, руки на коленях, выпрямиться и пройти 4-6 м. по узкой полосе (15-20см) | Формировать умения  выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.  Овладеть основами  технических действий в выполнении  висов, упоров, махов, перемахов, стоек и соскоков. | Уметь самостоятельно  определять цели и  формулировать задачи  своего обучения гимнастике; уметь выполнять требования техники безопасности;  уметь взаимодействовать со сверстниками в  процессе выполнения  заданий; уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами обучения | Уметь быть дисциплинированным; ответственно относиться к  выполнению заданий  и соблюдению правил  безопасности; уметь  регулировать физическую нагрузку, выполняя упражнения с предметами; понимать  роль гимнастики в  гармоничном физическом развитии |
| 37-38 | Ритмическая гимнастика. Упражнение на  брусьях (м), (д), перекладине. | Перестроение из колонны по  одному в колонну по четыре  дроблением и сведением. Акробатические комбинации.  Подъем переворотом в упор.  Сед ноги врозь (м). Вис лежа,  вис присев (д). Развитие силовых способностей.  Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д).  Строевые упражнения | **Комплекс упражнений ритмической гимнастики.** Овладеть основами  технических действий в акробатике,  упражнении на снарядах.  Выполнить различные висы, перестроения, выполнять  комбинацию из разученных элементов | Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по Олимпийскому  движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь  взаимодействовать с  учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр | Уметь выполнять упражнение на брусьях. Уметь выполнять  опорный прыжок по  элементам и комбинацию на перекладине; понимать роль гимнастики в гармоничном  физическом развитии  человека; повышать  уровень личной физической подготовленности |
| 39 | Гимнастика.  Подготовка к  выполнению  ВФСКГТО. ОРУ с гимнастической пал-  кой. Развитие силовых качеств | ОРУ с гимнастическими палками.  Выполнение ВФСК.ГТО по  гимнастике (подтягивание). | **Комплекс упражнений ритмической гимнастики.**  Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК  ГТО | Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в  соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении акробатических заданий;  уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений | Уметь выполнять  опорный прыжок.  Знать значимость выполнения ВФСК ГТО  по гимнастике |
| 40-41 | Аэробика.  ОРУ со скакал-  кой.  Упр-я на брусьях, перекладине. Полоса препятствий | Комплекс упражнений со скакалкой. Развитие координационных способностей. **Композиции из дыхательных, силовых упражнений, упражнения на расслаление.**. Комбинации упражнений на брусьях, перекладине.  Полоса препятствий | Определять физическую нагрузку, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.  **Овладение способами страховки и самостраховки при выполнении упражнений на снарядах и полосе препятствий.** | Уметь описать технику упражнений на брусьях, перекладине,  уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений | Уметь составить комбинацию на брусьях из изученных  элементов. Уметь определять  уровень физической  нагрузки при выполнении физических упражнений.  Уметь выполнять полосу препятствий |
| 42-43 | Атлетическая гимнастика.  Прыжки со  скакалкой.  Упр. на брусьях, перекладине, на бревне. | Контрольный урок. Выполнение акробатической комбинации.  ОРУ с набивными мячами.  Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей  Страховка, самостраховка.  Комбинации упражнений на брусьях, перекладине. | **Комплекс упражнений с отягощениями, упражнения избирательного действия на основные мышечные группы.**  **Выполнять приемы страховки и самостраховки.** | Уметь определять физическую нагрузку, контролировать направленность ее воз-  действия на организм  во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений | Уметьвыполнять кобинацию на брусьях и перекладине.  .Уметь определять  уровень физической  нагрузки при выполнении физических упражнений. |
| 44 | Гимнастика. подготовка и  выполнение  нормативов ВФСК ГТО.  Прыжки со скакалкой. Подтягивание. | Тесты: наклон вперед из поло­жения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами. Подтягивание из положения виса на высокой  и низкой перекладине. ОРУ с набивными мячами. Прыжки  со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей в спортивных играх | Повысить функцио­нальные возможности в подготовке и  выполнению ВФСК ГТО.  **Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.** | Уметь выполнять на­клон вперед из положения сидя, стоя,  подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами; под­тягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине, прыжки со скакалкой. | Знать значимость вы­полнения ВФСК ГТО.  Выполнить нормативы на соответствую­щую ступень ВФСК  ГТО по гимнастике. |
| 45 | Атлетические единоборства.  Поднимание туловища, наклон вперед. | Приемы защиты и самообороны в единоборствах.  Тесты: наклон вперед из поло­жения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами. | **Уметь применять способы защиты и самообороны.**  Повысить функцио­нальные возможности в подготовке и  выполнению ВФСК ГТО. | Уметь выполнять на­клон вперед из положения сидя, стоя,  подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами; под­тягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине | Знать значимость вы­полнения ВФСК ГТО.  Выполнить нормативы на соответствую­щую ступень ВФСК  ГТО по гимнастике. |
| 46 | **Лыжная подготовка 18ч**.  Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на лыжной базе. Подбор инвентаря. | Техника безопасности при занятии лыжным спортом.  Российские лыжники на  Олимпийских играх. Виды  лыжного спорта. Лыжный инвентарь. | **Соблюдать правила**  **техники безопасности;**  **профилактика травматизма при занятии**  **лыжным спортом.**  Понимать понятия  «лыжный спорт»,  «лыжная подготовка»; подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой. | Уметь определять цели обучения, формулировать задачи на занятиях лыжной подготовкой; уметь определять форму одежды,  обувь и инвентарь для  занятий лыжной под-  готовкой; уметь взаимодействовать со  сверстниками и учителем в процессе решения практических за-  дач и игр; уметь представлять свою точку  зрения | Знать правила поведения на уроках лыжной  подготовки; знать санитарно-  гигиенические нормы  на занятиях лыжной  подготовкой; уметь  вести диалог со сверстниками и учителем;  уметь выполнять правила оказания доврачебной помощи при  обморожении |
| 47-48 | Техника попе-  ременного  2-хшажного  хода. | Лыжные мази. Парафин. Пере-  движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м. Техника попеременного 2-хшажного хода Имитационные упр-ия.  Подготовительные упр-ия, направленные для рационального овладения техникой  скользящего шага, равновесия  при одноопорном скольжении,  согласованную работ)' рук и  ног при передвижении на лыжах. Равномерное прохождение дистанции в  среднем темпе 350-400 м | Овладевать основами  технических действий в выполнении  лыжных ходов, спусков и подъемах | Уметь определять  ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хо-  да # способы их исправления; уметь  взаимодействовать со  сверстниками и учителем в процессе решения практических за-  дач и игр; уметь представлять свою точку  зрения и соотносить её  с правильными вари-  антами решения задач | Владеть стойками и  передвижениями с  учётом индивидуальных возможностей;  уметь выполнять по-  переменный двухшажный ход |
| 49 | Техника попе-  ременного  2-хшажного  хода.  Равномерное про-  хождение дистанции2 км. | Передвижение на лыжах по  равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем  темпе, имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для  рационального овладения тех-  никой скользящего шага, равновесия при одноопорном  скольжении, согласованную  работу рук и ног при передвижении на лыжах.  Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2 км | Владеть техникой  скользящего шага,  равновесия при од-  ноопорном скольже-  нии, согласованную  работу рук и ног при  передвижении на  лыжах. | Уметь самостоятельно  оценивать свои дейст-  вия и принимать ре-  шения по улучшению  собственных показате-  лей в технике одно-  временного бесшаж-  ного хода | Владеть стойками и  передвижениями с  учётом индивидуаль-  ных возможностей;  уметь выполнять по-  переменный двух-  шажный ход |
| 50 | Официальные  правила в лыжном  спорте. Техника попеременного 2хшажного хода. | Правила соревнований по  лыжным гонкам при занятии  лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и  пересеченной местности 550-  600 м в среднем темпе, имитационные упражнения. Техника  одновременных классических ходов. Техника коньковых  лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего  шага, равновесия при одно-  опорном скольжении, согласованную работу рук и ног при  передвижении на лыжах. Дистанция 2-2,5 км на скорость.  Равномерное про-  хождение дистанции в среднем  темпе 1500 м | Владеть основами  технических дейст-  вий в выполнении  лыжных ходов, спус-  ках и подъемах.  **Оценить состояние**  **организма и опреде-**  **лять тренирующее воздействие на орга-**  **низм посредством**  **физических нагрузок, подготовка к соревновательной деятельности.** | Уметь характеризовать  двигательное дейст-  вие; самостоятельно  применять полученные  знания, умения и на-  выки, выбирать кру-  тизну склона при вы-  полнении поворота наспуске; уметь контро-  лировать скорость пе-  редвижения на лыжах  по пересечённой мест-  ност | Знать официальные  правила проведения  соревнований по  лыжному спорту.  Использовать само-  оценку на основе кри-  териев успешной дея-  тельности; проходить дистанщпо до 2,5 км,  используя лыжные  ходы |
| 51-52 | Равномерное  прохождение  дистанции.  Техника попеременного 2хшажного хода. Горная часть. | Передвижение на лы-  жах по равнинной и пересе-  ченной местности 2-2,5 км в  среднем темпе. Подготови-  тельные упражнения, направ-  ленные для рационального ов-  ладения техникой скользящего  шага при передвижении на  лыжах. Повторение техники  классических лыжных ходов.  **Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности** | Владеть основами  технических дейст-  вий в выполнении  лыжных ходов, спус-  ках и подъемах.  Оценить состояние  организма и опреде-  лять тренирующее  воздействие на орга-  низм посредством  физических нагрузок | Уметь характеризовать  двигательное дейст-  вие; самостоятельно  применять полученные  знания, умения и на-  выки, выбирать кру-  тизну склона при вы-  полнении поворота на  спуске; уметь контро-  лировать скорость пе-  редвижения на лыжах | Использовать само-  оценку на основе кри-  териев успешной дея-  тельности.  Проходить дистанцию  до 2,5 км с примене-  нием лыжных ходов |
| 53 | Теоретические  знания о лыжном  спорте. Подготовка и  выполнение  нормативов  ВФСК ПО.  Передвижение  на лыжах дистанция 3 км. Горная часть | Передвижение на лыжах по  равнинной и пересечённой ме-  стности 2000 м в среднем тем-  пе. Подготовительные упраж-  нения, направленные для ра-  ционального овладения техни-  кой скользящего шага, равно-  весия при одноопорном сколь-  жении, согласованную работу  рук и ног при передвижении налыжах. Повторение техники  классических и коньковых  лыжных ходов. Разновидности  техники коньковых лыжных  ходов. Эстафета - спуск в низ-  кой стойке, подъём «ёлочкой» | Овладеть системой  знаний о лыжном  спорте.  Овладеть основами  технических дейст-  вий в лыжном спор-  те.  Повышение функ-  циональныхвозмож- ностей в подготовке  к выполнению  ВФСК ГТО | Уметь самостоятельно  находить информацию  о значении лыжного  спорта в развитии фи-  зических способно-  стей. Знать роль лыж-  ного спорта для само-  совершенствования и  подготовки к выпол- нению норм комплекса  ГТО | Формировать ответственное отношение кучению по лыжномуспорту, способности  обучающихся к саморазвитию при занятиилыжным спортом.  Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСКГТО по лыжному  спорту.Уметь применять самостоятельно лыжные  ходы для развития основных физическихкачеств |
| 54 | Равномерное  прохождение  дистанции.  Техника лыжных ходов.  Спуски и  подъёмы | Передвижение на лыжах 500-550 м в среднем  темпе свободным стилем. По-  вторение техники классиче-  ских и коньковых лыжных хо-  дов. Линейные эстафеты  60 м х 5 раз. Спуск в низкой  стойке, подъём «ёлочкой».  Равномерное прохождение  дистанции в среднем темпе  400-450 м | Овладеть техниче-  скими действиями в  выполнении лыжных  ходов, спусках и  подъемов.  **Оценить состояние**  **организма и опреде-**  **лять тренирующее**  **воздействие на орга-**  **низм посредством**  **физических нагрузок** | Уметь характеризовать  двигательное действие;  самостоятельно приме-  нять полученные зна-  ния, умения и навыки,  выбирать крутизну  склона при выполнении  поворота на спуске;  уметь контролировать  скорость передвижения  на лыжах. | Уметь распределять  силы по дистанции;  проявлять упорство  при выполнении  сложного двигатель-  ного действия |
| 55 | Техника лыжных ходов.  Круговая эстафета.  Спуски и  подъемы | Передвижение на лыжах по  равнинной и пересечённой ме-  стности 550-600 м в среднем  темпе свободным стилем. По-  вторение техники классиче-  ских и коньковых лыжных хо-  дов. Круговые эстафеты  300 м х 4 раза Спуск в низкой  стойке, подъём «ёлочкой».  Равномерное прохождение  дистанции в среднем темпе  500-550 м | Овладеть техниче-  скими действиями в  выполнении лыжных  ходов, спусков и  подъемов.  Оценить состояние  организма и опреде-  лять тренирующее  воздействие на орга-  низм посредством  физических нагрузок | Уметь определять  ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь  взаимодействовать со  сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку  зрения и соотносить ее  с правильными вари-  антами решения задач | Использовать само-  оценку на основе кри-  териев успешной дея-  тельности;  проходить круговую  эстафету, используя  классические и конь-  ковый ходы |
| 56-57 | Повторение  техники лыжных ходов.  Прохождение  дистанции.  Спуски и  подъёмы | Передвижение на лыжах по  равнинной и пересечённой ме-  стности 700-750 м в среднем  темпе свободным стилем. По-  вторение техники классиче-  ских и коньковых лыжных хо-  дов. Линейные эстафеты  60 м х 4 раза. Спуск в низкой  стойке, подъём «ёлочкой».  Равномерное прохождение  дистанции в среднем темпе  400-450 м | Владеть основами  технических дейст-  вий в выполнении  лыжных ходов, спус-  ков и подъемов.  Оценить состояние  организма и опреде-  лять тренирующее  воздействие на орга-  низм посредством  физических нагрузок | Уметь определятьошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь  взаимодействовать со  сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку  зрения и соотносить её  с правильными вари-  антами решения | Избегать травматизма  на занятиях.  Проявлять личную  ответственность за  собственные поступ-  ки.  Владеть техникой ли-  нейных эстафет с ис-  пользованием спусков  и подъемов |
| 58 | Повторение  техники лыжных ходов.  Прохождение  дистанции.  Спуски и  подъёмы | Передвижение на лкжах по  равнинной и пересечённой ме-  стности 750-800 м в среднем  темпе свободным стилем. По-  вторение техники классиче-  ских и коньковых лыжных хо-  дов. Ускорение 60x5 м. Спуск  в низкой стойке, подъём  «ёлочкой». Равномерное про-  хождение дистанции в среднем  темпе 500-550 м | Овладеть основами  технических дейст-  вий в выполнении  лыжных ходов, спус-  ков и подъемов.  Оценить состояние  организма и опреде-  лять тренирующее  воздействие на орга-  низм посредством  физических нагрузок | Уметь определять  ошибки в технике вы-  полнения лыжных хо-  дов и способы их ис-  правления; уметь  взаимодействовать со  сверстниками и учите-  лем в процессе реше-  ния практических за-  дач и игр; уметь пред-  ставлять свою точку  зрения и соотносить её  с правильными вари-  антами решения | Уметь взаимодействовать со сверстниками  при использовании  горной части; уметь  выполнять упражнения для развития координационных способностей при прохо-  ждении спусков и  подъемов,проявлять положи-  тельные качества личности и управлятьэмоциями в различных нестандартных  ситуациях |
| 59 | Прохождение  дистанции на  скорость.  Горная часть | Передвижение на лыжах по  равнинной и пересеченной ме-  стности 500-550 м в среднем  темпе свободным стилем .  . Дистанция 3 км (м),  2 км (д) на скорость. Спуск в  низкой и средней стойке | Оценить состояние  организма и определять тренирующее  воздействие на организм посредством физических нагрузок .Овладение основамитехнических действий в выполнениилыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать их  в соревновательной  деятельности | Уметь применять по-  лученные знания, умения и навыки лыжной  подготовки в соревно-  вательных условиях;  уметь работать в ко-  манде со сверстниками  в ходе проведения эстафет и игр; уметььоценивать свои достижения в процессе со-  ревновательнойдея-  тельности, выявлять  ошибки | Избегать травматизма  на занятиях; прояв-  лять личную ответст-  венность за собствен-  ные поступки.  Самостоятельно кон-  тролировать уровень  физической подготов-  ленности при физиче-  ских нагрузках |
| 60 | Техника лыжных ходов.  Горная часть | Применение техники лыжных  ходов в играх и эстафетах для  развития физических качеств.  Горная часть.  Спуск в низкой стойке, подъем  «елочкой». Повороты махом на  месте | Овладение правила-  ми проведения со-  ревнований по лыж-  ному спорту при  прохождении дис-  танции, изученными  лыжными ходами | Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжнойподготовки в соревновательных условиях;  уметь работать в команде со сверстникамив ходе проведения эстафет и юр; уметьоценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять  ошибки | Уметь управлять эмоциями и быть сдержанным в соревнова-  тельной и игровой  деятельности; относиться к сопернику суважением, соблюдаятехнику безопасности  и правила передвижения на лыжах; регулировать физическуюнагрузку в соревновательной деятельности |
| 61 | Подготовка и  выполнение  нормативов  ВФСК ГТО.  Горная часть | **Правила соревнований по**  **лыжным гонкам при занятии**  **лыжным спортом**. Передвиже-  ние на лыжах по равнинной и  пересечённой местности 550-  600 м в среднем темпе, имита-  ционные упражнения. Техника  одновременных классических  ходов. Техника коньковых  лыжных ходов. Подготови-  тельные упражнения, направ-  ленные для рационального ов- ладения техникой скользящего  шага, равновесия при одно-  опорном скольжении, согласо-  ванную работу рук и ног при  передвижении на лыжах. Дис-  танция 3км, 5 км на скорость. Спуск в низкой стойке. Подъем «елочкой» | Овладение основами  технических дейст-  вий в выполнении  лыжных ходов, спус-  ков и подъемов, уме-  ние использовать их  в соревновательной  деятельности | Уметь самостоятельно  находить информацию  о значении лыжного  спорта в развитии фи-  зических способно-  стей. Знать роль лыж-  ного спорта для само-  совершенствования и  подготовки к выпол-  нению норм комплекса  ГТО | Формировать ответст-  венное отношение к  учению по лыжному  спорту, способности  обучающихся к само-  развитию при занятии  лыжным спортом.  Знать значимость вы-  полнения ВФСК ГТО.  Выполнить нормати-  вы на соответствую-  щую ступень ВФСК  ГТО по лыжному  спорту.  Уметь применять са-  мостоятельно лыжные  ходы для развития ос-  новных физических  качеств |
| 62-63 | Использование  лыжных ходов  при прохождении дистанции.  Горная часть | **Основные средства восстанов-**  **ления**. Передвижение на лы-  жах по равнинной и пересе-  чённой местности. Дистанция  3 км в среднем темпе. Подго-  товительные упражнения, на-  правленные для рационального  овладения техникой скользя-  щего шага при передвижении  на лыжах. Повторение техники  классических лыжных ходов.  Спуск в средней стойке. Подь-  6м «елочкой». Равномерное  прохождение дистанции в  среднем темпе 400-450 м | **Оценить состояние**  **организма и опреде-**  **лять тренирующее**  **воздействие на орга-**  **низм посредством**  **физических нагрузок.**  Овладение основами  технических дейст-  вий в выполнении  лыжных ходов, спус-  ков и подъемов, уме-  ние использовать их  в соревновательной  деятельности | Уметь применять по-  лученные знания, уме-  ния и навыки лыжной  подготовки з соревно-  вательных условиях;  уметь работать в ко-  манде со сверстниками  в ходе проведения эстафет и игр; уметь  оценивать свои дости-  жения в процессе со-  ревновательнойдея-  тельности, выявлять  ошибки | Уметь работать само-  стоятельно при пол-  ной концентрации  внимания и сил; уметь  мотивировать себя и  сверстников к прохо-  ждению дистанции на  лучший результат |
| 64 | **Баскетбол 6ч.**  Т.Б. на уроках  спортивных игр.  Ведение мяча,  учебная игра | Баскетбол: техника безопасно-  сти на уроках по баскетболу.  Официальные баскетбольные  правила. Обязанности игроков  и их права. Стойка баскетбо-  листа, перемещения. Ведение  мяча с изменением направле-  ния. Ловля и передача мяча  одной рукой от плеча с места.  Учебная игра в баскетбол по  упрощенным правилам | Соблюдать правила  техники безопасности и профилактика  травматизма при занятиях баскетболом.  Овладеть основами  технических действий при выполнении  сток и перемещения  в баскетболе, ведение мяча. Уметь использовать учебные  игры | Уметь анализировать  собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при  выполнении организующих команд и приемов; уметь взаимодействовать со  сверстниками и учителем в процессе игр | Знать правила поведения на занятиях по  баскетболу; уметь вы-  сказываться и отстаивать свою точку зрения; уметь управлять  эмоциями.  Уметь выполнять  стойки баскетболиста,  ведение мяча с изменением направления |
| 65 | Правила игры  в баскетбол.  Ведение мяча.  Бросок мяча.  Учебная игра | Официальные баскетбольные  правила Перемещение в стой-  ке баскетболиста. Ведение  правой и левой рукой в высо-  кой стойке с изменением на-  правления и скорости. Оста-  новка два шага после ведения  мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сме-  ной мест во встречных колон-  нах. Бросок мяча в корзину с  близкого расстояния. Учебная  игра | Овладеть правилами  игры в баскетбол.  Формировать техни-  ки выполнения стоек  и перемещений, ве-  дение мяча, бросок в  корзину в баскетболе | Уметь объяснять до-  пускаемые ошибки  при выполнении уп-  ражнений и заданий;  уметь объяснять вы-  полнение упражнений  общеразвивающей на-  правленности без предметов; уметь  взаимодействовать со  сверстниками и учите-  лем | Освоить правила пове-  дения на уроках бас-  кетбола, в игре со свер-  стниками, взаимодейст-  вуя с учителем; узнать  санитарно-гигиениче-  ские нормы при заняти-  ях баскетболом  Уметь выполнять ве-  дение мяча, остановку  в два шага после веде-  ния, броски мяча в  корзину.  Знать правила сорев-  нований и уметь их  применять во время  учебной игры |
| 66 | Баскетбол.  Технические приемы баскетбола. Учебная игра | Специальные ОРУ с мячом.  Техника ведения мяча: ведение  мяча в низкой, средней и высо-  кой стойке на месте и в движе-  нии, с изменением направле-  ния движения и скорости. Тех-  ника бросков мяча: броски од-  ной я двумя руками с места и в  движении без сопротивления  защитника. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из ос-  военных элементов техники  перемещений. Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 2: 1 | Овладеть основами  технических дейст-  вий в выполнении  техники ведения мя-  ча, техники бросков  мяча, техника пере-  мещений владения  мячом,  Овладеть правилами  учебной игры и иг-  ровое задание 2:1 | Уметь объяснять до-  пускаемые ошибки  при выполнении уп-  ражнений и заданий;  уметь объяснять вы-  полнение упражнений  общеразвивающей на-  правленности с пред-  метами; уметь взаимо-  действовать со сверст-  никами и учителями | Уметь управлять эмо-  циями в различных  ситуациях, возни-  кающих на уроке;  владеть стойками и  перемещениями с уче-  том индивидуальных  возможностей.  Знать правила сорев-  нований и уметь их  применять во время  учебной игры |
| 67 | История развития баскетбола.  Ведение мяча.  бросок мяча.  Учебная игра | Перемещение в стойке баскет-  болиста. Ведение правой и ле-  вой рукой в высокой стойке с  изменением направления н  скорости. Остановке два шага  после веления мяча. Ловля н  передача мяча одной рукой от  плеча со сменой мест во  встречных колоннах, Бросок  мяча в корзину с близкого рас-  стояния. Учебная и|ра | Ов л алеть историей  развития игры я бас-  кетбол.  Формировать техни-  ку выполнения стоек  и перемещений, ве-  дение мяча, бросок в  корзину в ба^кстбо  ле. Учебная игра  **Тактические действия в нападении и защите.** | Уметь представлять  сообщение о легендарных баскетболистах; уметь объяснятьбаскетбольные упражнения; уметь взаимо-  действовать со сверстниками и учителем впроцессе выполнения  упражнений; соотносить результаты с  предлагаемыми целями И задачами | Знать историю развития баскетбола.Уметь выделять основной технический  элемент в игровой ситуации с учетом индивидуальных особенностей; уметь выполнять  комплексы упражнений для развития координационных способностей; освоить  правила поведения па  уроке в процессе игровой ситуации |
| 68-69 | Баскетбол.  Технические приемы баскетбола. Учебная игра | Специальные ОРУ с мячом.  Техника ведения мяча: ведение  мяча в низкой, средней и высо- кой стойке на месте и в движе-  нии, с изменением направле-  ния движения и скорости. Тех-  ника бросков мяча: броски од-  ной и двумя руками с места и в  движении без сопротивления  защитника.  Техника перемещений, владе-  ния мячом: комбинация из ос-  военных элементов техники  перемещений.  Игра по правилам мини-  баскетбол. Игровые задания  2:1 | Овладеть основами  технических деист-  вий в выполнении техники ведения мя-  ча, техники бросков  мяча, техники пере-  мещений, техники  владения мячом;  учебная игра и игро-  вое задание 2: 1  **Тактические действия в нападении и защите.** | Уметь выделять ос-  новное звено изучае-  мого двигательного  действия; уметь регу-  лировать нагрузку при  выполнении упражне-  ний с учётом физиче-  скойподготовленно-  сти; уметь управлять  эмоциями при обще-  нии со сверстниками;  уметь оценивать вы-  полнение двигательно-  го действия при по-  мощи учителя | Уметь выделять ос-  новной технический  элемент в игровой си-  туации с учетом инди-  видуальных особенно-  стей; уметь выполнять  комплексы упражне-  ний для развития ко-  ординационныхспо-  собностей; освоить  правила поведения на  уроке в процессе игро-  вой ситуации.  Знать правила сорев-  нований и умета их  применять во время  учебной игры |
| 70 | **Волейбол 18ч.**  Правила ТБ  в волейболе. Правила игры.  Стойка игрока, передвижения | Правила техники безопасности  в волейболе. Правила игры.  Стойка игрока, передвижения,  передача мяча двумя руками  сверху в парах. Прием мяча  снизу двумя руками в парах | Соблюдать правила  техники безопасности; профилактика  травматизма при занятиях волейболом.  Формировать технику упражнений с мячом в волейболе. Овладение правилами и техникой игры в во­лейбол | Уметь владеть основными приемами игрыв волейбол; уметь выполнять требования  техники безопасности;  уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстниками учителю | Знать правила поведения на занятиях поволейболу. Оцениватьличностные качества  известных волейболистов, проецируют ихна себя, развиваютиндивидуальные способности к игре. Знать правила прове­дения соревнований по волейболу |
| 71-72 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учеб­ная игра | Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах и трой­ках через сетку. Прием и пере­дача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам | Соблюдать правила техники безопасно­сти; профилактика травматизма при за­нятиях волейболом. Формировать техни­ку упражнений с мя­чом в волейболе. Владеть правилами и техникой игры в во­лейбол | Уметь работать инди­видуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движе­нию; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодейст­вовать с учителем и со сверстниками в про­цессе учебной игры | Знать правила поведе­ния на занятиях по волейболу. Оценивать личностные качества известных волейболи­стов, проецировать их на себя, развивать ин­дивидуальные спо­собности к игре. Знать правила прове­дения соревнований по волейболу |
| 73-75 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учеб­ная игра | Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками нижней прямой подачи. Встречные эс­тафеты. Учебная игра | Владеть основами технических дейст­вий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Уметь работать инди­видуально и в группе; уметь находите ошиб­ки при помощи учите­ля и исправлять их; уметь взаимодейство­вать с учителем и со сверстниками в про­цессе учебной игры | Уметь выполнять тех­нические действия в волейболе. Уметь быть коорди­нированным и ловким во время игры |
| 76-77 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учеб­ная игра | История развития волейбола в России и в мире. Передача мя­ча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками нижней прямой подачи мяча. Встречные эстафеты. Игра по упрощенным прави­лам | Владеть техникой приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Использовать техни­ческие приемы в иг­ровой деятельности | Уметь самостоятельно описывать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь закреплять тех­нику перемещений, владения мячом, раз­вивать координацион­ные способности;уметь взаимодейство­вать со сверстниками, соблюдать правила безопасности | Знать исторические факты развития во­лейбола в мире и РФ; уметь распределять свои силы, проявлять упорство при выпол­нении ловли и переда­чи мяча в игровой си­туации; повышать  уровень своей физи­ческой подготовлен­ности. Владеть техническими приемами в игровой деятельности |
| 78-79 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учеб­ная игра | Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Освоение техники прямого на­падающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упро­щенным правилам | Овладеть техникой нижней прямой по­дачи мяча. Исполь­зовать технические приемы в игровой деятельности | Уметь осваивать тех­нику владения мячом, учиться играть в во­лейбол по упрощен­ным правилам; уметь ставить вопросы, об­ращаться за помощью к сверстникам и учи­телю | Развивать самостоя­тельность и личную ответственность при выполнении практи­ческого задания. По­казать уровень физи­ческой подготовлен­ности во время учеб­ной игры |
| 80-81 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учеб­ная игра | Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками в парах 10-15 раз. За­крепление техники нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных способно­стей. Учебная игра по упрощенным правилам | Использовать техни­ческие приемы в иг­ровой деятельности. Овладеть техникой прямого нападающе­го удара после под­брасывания мяча партнером | Уметь формулировать познавательную цель, описывать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь использовать игровые действия для развития физических качеств; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверст­никам и учителю; уметь формулировать собственное мнение | Уметь давать само­оценку на основе кри­териев успешной дея­тельности; ответствен­но относиться к вы­полнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; уметь выполнять при­ём и передачу мяча сверху двумя руками на месте; понимать значимость развития физических качеств |
| 82-84 | Волейбол:  прямой  нападающий удар | История волейбола в  регионе. Основные  правила игры в волейбол. Упражнения для развития силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.  Игра в волейбол. | Знать историю волейбола в регионе; выполнять  прямой нападающий удар; выполнять упражнения для  развития силы  мышц рук, плечевого пояса и ног. **Тактика игры в нападении.** | Уметь соотносить  свои действия с планируемыми результатами, уметь осуществлять самоконтроль  деятельности на уроке; уметь выявлять и  устранять характерные ошибки в процессе выполнения основных технических элементов; уметь взаимодействовать со сверстниками в игре | Уметь видеть собственные ошибки  и определять способ их исправления; регулировать  нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног |
| 85-86 | Волейбол:  блокирование | История волейбола в  регионе. Основные  правила игры в волейбол. Упражнения для развития силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Блокирование.  Игра в волейбол. | **Тактика игры в защите.** Закрепить  правила безопасного поведения на уроках волейбола; выполнять  перемещенияв стойке (приставным шагом, боком,лицом и спиной вперед),передачи мяча  над собой вигре. | Уметь соотносить  свои действия с планируемыми результатами, уметь осуществлять самоконтроль  деятельности на уроке; уметь выявлять и  устранять характерные ошибки в процессе выполнения основных технических элементов; уметь взаимодействовать со сверстниками в игре | Уметь видеть собственные ошибки  и определять способ их исправления; регулировать  нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног |
| 87 | Учебная игра. Заполнение протокола со­ревнований | Контрольный урок. Использование разученных уп­ражнений, подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой. Учебная игра и заполнение протокола соревно­ваний | Умение использовать технические дейст­вия в игровой и соревновательной деятельности. Научиться организо­вывать совместные занятия физкульту­рой со сверстниками | Уметь осуществлять судейство во время учебной игры; умение затемнить протоколы соревнований | Уметь вести протокол соревнований и осу­ществлять самостоя­тельно судейство на уроке. Использовать техни­ческие приемы в иг­ровой деятельности |
| 88 | **Лёгкая атлетика 15ч**.  Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой  атлетикой. Прыжки в высоту с разбега. | Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках легкой атлетики. Бег в  медленном темпе до 3,5 мин.  Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание. | Понимать роль и  значение физической  культуры в формировании личных качеств. Соблюдать правила  техники безопасности и профилактика  травматизма при занятиях легкой атлетикой.  Овладение основами  технических действий прыжка в высоту. | Уметь определять цели и задачи обучения на уроках легкой атлетикой; уметь работать  на уроке в сотрудничестве с учителем и со сверстниками | Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой; умеет ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение; проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей игры |
| 89 | Лёгкая атлетика.  Совершенствование  прыжков в высоту с разбега. | Здоровье и здоровый образ  жизни. Олимпийское движениев России. Современные Олимпийские игры .Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег в медленном темпе до 4 мин. Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание. | **Понимать роль и**  **значение физической**  **культуры, Олимпийского движения. Формировать личные качества в активном включении в здоровый образ жизни.**  **Освоение умений**  **отбирать физические**  **упражнения и регулировать физические нагрузки** | Уметь определять цели, задачи и алгоритм  своих действий в играх, соотносить их с  выполненными упражнениями и состязаниями; уметь строить продуктивно взаимодействие со сверстниками  и учителем в процессе  игровой и соревновательной деятельности;  уметь провести само-  оценку выполненных  упражнений | Знать основные исторические факты и содержание состязаний  Олимпийских игр  древности; принимать  активное участие в  проведении игр и эстафет.  Уметь выполнять  прыжок в высоту и метание мяча |
| 90 | Специальные  беговые упражнения.  Стартовый  разгон. Бег 60м. | Влияние легкоатлетических  упражнений на различные системы организма. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовый разгон. Ускорение 4x60 м. Бег в  медленном темпе до 5 мин. | Понимать роль и  значение физической  культуры в формирование личных качеств.  Овладевать основами  технических действий при выполнении  бега на скорость | Уметь находить ошибки техники у сверстников; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время игр и эстафет;  уметь оценивать выполнение контрольных упражнений | Владеть умением выполнять специальные  беговые упражнения,  стартовый разгон с  максимальной скоростью; уметь управлять  эмоциями в игровых и  соревновательных ситуациях |
| 91-92 | Специальные  беговые упражнения  низкий старт,  эстафетный  бег. Бег 100м. | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физической подготовленностью. Бег в  Медленном темпе 3 – 4 мин.  ОРУ. Повторить технику беговых упражнений. Повторил, и закрепить технику низкого старта. Бег с ускорением с высокого старта с опорой на одну руку 30-40 м. | Формировал, техники специальных беговых упражнений.  техники высокого  старта. Приобретать опыт  организации и про-  ведения спортивных  и подвижных игр.  Выполнять самостоятельно контроль  за уровнем физической подготовленности на уроке | Уметь соблюдать требования к технике безопасности во время выполнения задания;  уметь оценивал, технику бега на 1000м  при помощи учителя;  уметь взаимодействовать со сверстниками и  учителем во врем и выполнения упражнений | Уметь выполнять контроль за уровнем физической подготовленности на уроках.  Владеть умением выполнять встречные эстафеты.  Знать правила соревнований по спортивны м играм и применять их на практике |
| 93-94 | Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Метание  гранаты. Полоса  препятствий | Достижения отечественных и  зарубежных спортсменов на  Олимпийских играх.  Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. Ускорение 5-6 раз по 40-50 м.  Прыжки в длину, метание мяча. Полоса препятствий. Бег в медленном темпе до 3,5-5 мин. | Овладеть системой  знаний по истории  развития физической  культуры и олимпийского движения. Овладеть основами  технических действий в прыжке.  **Использовать метание мяча и горизонтальную цель в полосе препятствий** | Уметь применять правила безопасности, занимаясь самостоятельно; уметь регулировать беговую и  прыжковую нагрузку в  процессе выполнения  утренней гимнастики;  уметь находить ошибки в комплексе утренней гимнастики и исправлять ИХ | Знать достижения отечественных и зарубежных спортсменов на  Олимпийских играх  Уметь применять специальные беговые упражнения на уроке и  самостоятельно.  Уметь выполнять полосу препятствий и понимать ее значимость |
| 95 | Метание гранаты с разбега. Бег на  длинные дистанции.  Контроль за  физической  нагрузкой | Бег в медленном темпе 3,5-  4,0 мин. ОРУ. Т.Б. на уроке.  Специальные беговые упражнения - семенящий бег; бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; бег 10-15 м из различных стартовых положений; бег  10-30 м х 3 с высокого старта с  опорой на одну руку. | Формировать умения  наблюдать за динамикой и физической  нагрузкой на уроке и  при самостоятельных занятиях. Овладеть основам и  технических действий в спортивной  ходьбе, бег на короткие, средние и длинные дистанции.  эстафетный и кроссовый бег | Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; уметь  ставить цель и задачи  в процессе развитие физических качеств и  сопоставлять их с полученными результатами; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в  процессе выполнения практических заданий | Знать правила поведения при применении беговых упражнений;  уметь выполнять комплекс беговых упражнений и бег на короткие дистанции ;развивать физические  качества с учетом физической подготовленности; осуществлять контроль за  уровнем физической  подготовленности |
| 96-97 | Специальные  беговые упражнения,  спринтерский  бег. Метание гранаты. | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5 мин.Прыжок в длину с места.  Спринтерский бег (30x4 м).  Прыжки со скакалкой 140-1 50  прыжков в мин. Подвижные  игры. «Перестрелка». Ходьба | Овладеть основами  технических действий низкого старта,  бега, спринтерского  бега, прыжков, спортивной ходьбы.  Уметь применять  подвижные игры на  уроке и самостоятельно | Уметь оценивать правильность выполнения  прыжковых и мета-  тельных упражнений;  уметь осуществлять  контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных  действий и развития  физических качеств;  уметь организовывать  деятельность сверстников в процессе проведения общеразвивающих упражнений | Уметь выполнять специальные беговые упражнения.  Уметь оценить уровень физической подготовленности на основе показателей скоростно-силовых качеств.Знать правила проведения спортивной игры |
| 98-99 | Бег на выносливость. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | Повторить технику беговых  упражнений. Закрепить технику высокого старта.  Повторить технику прыжка в  длину с разбега и приземление.  Бег в медленном темпе 3,5-  4,5 мин. ОРУ.  Специальные прыжковые упражнения: прыжки в шаге, с  ноги на ногу; прыжки в длину  с разбега толчком одной ногой с приземлением на обе ноги.  Спортивные игры | Формировать умения  выполнять бег,  спринтерский бег.  Демонстрировать  технику специальных беговых упражнений.  Владеть техникой  прыжка в длину | Уметь оценивать правильность выполнения  прыжковых и мета тельных упражнений;  уметь осуществлять  контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных  действий и развития  физических качеств;  уметь организовывать  деятельность сверстников в процессе проведения общеразвивающих упражнений | Уметь применять  спринтерский бег на  уроках и самостоятельно.  Применять правила  соревнований по  спортивным играм на  уроке во время игры  со сверстниками |
| 100 | Кроссовая подготовка. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО. | Повторит, технику беговых  упражнений; развитие физических качеств.  Бег в медленном темпе  4-5 мин. ОРУ. Специальные  упражнения. Кросс 1000 м.  Навыки спортивного ориентирования. | **Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.** | Уметь самостоятельно определять цели и  формулировать задачи  обучения гимнастике;  уметь выполнять требования техники безопасности; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе  игры; уметь соотносить  результаты деятельности на уроке с поставленными задачами | Использовать технику беговых упражнений  на уроке и самостоятельно.  Знать технику безопасности во время игры, правила соревнований и применять их на практике  Знать значимость выполнения ВФСК ГТО |
| 101-102 | Основные виды плавания.  Кросс 2000м, 3000м.  Подготовка к выполнению ВФСК ГТО. | Роль и значение физической  культуры в укреплении и сохранении индивидуального  здоровья. Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств.  Бег в медленном темпе 4-  5 мин, ОРУ. Специальные упражнения. Кросс 2000 м.  Бег «трусцой» или  бег в чередовании с ходьбой 2-  3 мин. | **Основные виды плавания. Дыхание во время плавания.**  Уметь распределить свои  силы во время продолжительного бега. | Уметь определять и  исправлять ошибки в  процессе выполнения  упражнений; уметь  взаимодействовать со  сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений | Знать роль и значение  физической культуры  в укреплении и сохранении индивидуального здоровья.  Уметь контролировать  свои силы во время  продолжительного бега .Знать значимость выполнения ВФСК ГТО |

**Тематическое планирование курса «Физическая культура» 11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Тема урока** | **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные результаты**  **(научится, получит возможность научиться)** |
|
| 1. | **Вводный инструктаж по Т.Б. Инструктаж по т/б на уроках**  **легкой атлетики.**  Равномерный бег  по дистанции./ Теория 1.Формирование знаний о ТБ на уроках легкой атлетики. Роль и значение занятий физической культурой. | Овладеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности | понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека | способность преодолевать трудности |
| 2. | Развитие скоростных  способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений. |
| 3. | Развитие скоростных способностей.  Специальные беговые упражнения.  Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег  до 50 метров |
| 4. | Овладение техникой спринтерского  бега.  Специальные беговые упражнения.  Бег 60 м. Результат .Теория Современные олимпийские игры. | знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний | понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности | способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды |
| 5. | Равномерный бег по дистанции  6 мин.Бег в равномерном темпе 6 мин.Беговые упражнения отрезками 50 метров.Комплекс упражнений на восстановлениедыхания. | Специальные знания для  занимающихся легкой атлетикой  по организации и проведению  спортивных тренировок и  соревновательной деятельности | . **понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности** | Приобретают специальные  знания о занятиях легкой  атлетикой, практически  применяют их на тренировках и  спортивных соревнованиях. |
| 6. | Овладение техникой спринтерского  бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО. |  |
| **7.** | Овладение техникой длительного  бега.  Бег в равномерном темпе до 15 минут.  Специальные беговые упражнения. /Теория . Когда и как возникли физическая культура и спорт. | Специальные знания для  занимающихся легкой атлетикой  по организации и проведению  спортивных тренировок и  соревновательной деятельности | понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности | Приобретают специальные  знания о занятиях легкой  атлетикой, практически  применяют их на тренировках и  спортивных соревнованиях |
| 8. | Развитие скоростной  выносливости.  ОРУ в движении. Специальные беговые  упражнения. Бег отрезками 200 м | Специальные знания для  занимающихся легкой атлетикой  по организации и проведению  спортивных тренировок и  соревновательной деятельности | бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями | **способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды** |
| 9 | Развитие скоростной  выносливости.  Бег от 400 м. до 800 м.  Чередование бега и шага. **Подготовка к выполнению ВФСК ГТО.** | Специальные знания для  занимающихся легкой атлетикой  по организации и проведению  спортивных тренировок и  соревновательной деятельности | понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности | Приобретают специальные  знания о занятиях легкой  атлетикой, практически  применяют их на тренировках и  спортивных соревнованиях |
| 10 | Овладение техникой длительного  бега.  Беговые упражнения. Овладение техникой  длительного бега (кроссовая подготовка). Бег  2000 м., 3000 м.Теория Связь физической культуры с укреплением здоровья | Специальные знания для  занимающихся легкой атлетикой  по организации и проведению  спортивных тренировок и  соревновательной деятельности |
| 11 | Развитие координационных  способностей.  Совершенствование техники челночного бега.  Перебежки с различной скоростью на заданные  расстояния | знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний | понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности | Оказывают помощь в  подготовке мест проведения  занятий. Соблюдают правила  соревнований |
| 12 | Развитие скоростно-силовых  способностей.  ОРУ в движении. Метание гранаты на дальность с  2-3 шагов. Результат | Используют разученные  упражнения в самостоятельных  занятиях при решении задач  физической и технической  подготовки; | **Выполняют контрольные**  **упражнения и контрольные**  **тесты по легкой атлетике.** | Соблюдают правила  соревнований |
| 13 | Развитие скоростно-силовых  способностей.  ОРУ в движении. Метание гзанаты на дальность с  2-3 шагов. Результат../ Теория Что такое физическая культура | Специальные знания для  занимающихся легкой атлетикой  по организации и проведению  спортивных тренировок и  соревновательной деятельности | Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности. | Оказывают помощь в  подготовке мест проведения  занятий. Соблюдают правила  соревнований |
| 14 | Овладение техникой челночного  бега. Развитие двигательных  качеств, скоростно-силовой  выносливости. | Специальные знания для  занимающихся легкой атлетикой  по организации и проведению  спортивных тренировок и  соревновательной деятельности |  | Оказывают помощь в  подготовке мест проведения  занятий |
| 15 | Овладение техникой челночного  бега. Развитие двигательных  качеств, скоростно-силовой  выносливости. | знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний | понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности | Оказывают помощь в  подготовке мест проведения  занятий |
| 16 | **Баскетбол 15ч.** Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча, учебная игра | **Соблюдать правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях баскетболом.** Овладеть основамитехнических действий при выполнениистоек и перемещенияв баскетболе, ведение мяча. | Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приемов; уметь взаимодействовать сосверстниками и учителем в процессе игр | Знать правила поведения на занятиях по баскетболу; уметь высказываться и отстаивать свою точку зрения; уметь управлять эмоциями. Уметь выполнятьстойки баскетболиста, ведение мяча с изменением направления |
| 17 | Правила игры в баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча. Учебная игра | Овладеть правилами игры в баскетбол. Формировать техники выполнения стоек и перемещений, ведение мяча, бросок в корзину в баскетболе **Особенности соревновательной деятельности.** | Уметь объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности без предметов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем | Освоить правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками, взаимодействуя с учителем; узнать санитарно-гигиенические нормы при занятиях баскетболом .Уметь выполнять ведение мяча, остановку в два шага после веде-ния, броски мяча в корзину. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры |
| 18 | Правила игры в баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча. Учебная игра | Овладеть правилами игры в баскетбол. Формировать техники выполнения стоек и перемещений, ведение мяча, бросок в корзину в баскетболе **Особенности соревновательной деятельности.** | Уметь объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности без предметов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем | Освоить правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками, взаимодействуя с учителем; узнать санитарно-гигиенические нормы при занятиях баскетболом .Уметь выполнять ведение мяча, остановку в два шага после веде-ния, броски мяча в корзину. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры |
| 19 | Технические приемы баскетбола. Учебная игра | способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения | понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. |
| 20 | История развития баскетбола. Ведение мяча. Бросок мяча. Учебная игра | способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения | понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. |
| 21 | Технические приемы баскетбола. Учебная игра | Владеть основами технических дейст­вий в выполнении техники ведения мяна, техники бросков мяча, учебной игры | Уметь осуществлять технические действия в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча; уметь осуществлять игровые действия; уметь взаимодействовать со сверстникам и, оценивать способы разрешения конфликтов | Уметь выделять ос­новной технический элемент в игровой си­туации с учетом индивидуальных особенностей; уметь выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей; освоить правила поведения на уроке в процессе игровой ситуации |
| 22 | Технические приемы баскетбола. Учебная игра | Владеть основами технических дейст­вий в выполнении техники ведения мяна, техники бросков мяча, учебной игры | Уметь осуществлять технические действия в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча; уметь осуществлять игровые действия; уметь взаимодействовать со сверстникам и, оценивать способы разрешения конфликтов | **Уметь выделять ос­новной технический элемент в игровой си­туации с учетом индивидуальных особенностей** |
| 23 | Технические приемы баскетбола. Тактика игры. | Владеть основами технических дейст­вий в выполнении техники ведения мяна, техники бросков мяча, учебной игры | Уметь осуществлять технические действия в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча; уметь осуществлять игровые действия; уметь взаимодействовать со сверстникам и, оценивать способы разрешения конфликтов | Уметь выделять ос­новной технический элемент в игровой си­туации с учетом индивидуальных особенностей |
| 24 | Технические приемы баскетбола. Тактика игры. | Владеть основами технических дейст­вий в выполнении техники ведения мяна, техники бросков мяча, учебной игры | Уметь осуществлять технические действия в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча; уметь осуществлять игровые действия; уметь взаимодействовать со сверстникам и, оценивать способы разрешения конфликтов | Уметь выделять ос­новной технический элемент в игровой си­туации с учетом индивидуальных особенностей |
| 25 | Технические приемы баскетбола. Тактика игры в нападении. Учебная игра | Владеть основами технических дейст­вий в выполнении техники ведения мяна, техники бросков мяча, учебной игры | Уметь осуществлять технические действия в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча; уметь осуществлять игровые действия; уметь взаимодействовать со сверстникам и, оценивать способы разрешения конфликтов | Уметь выделять ос­новной технический элемент в игровой си­туации с учетом индивидуальных особенностей |
| 26 | Технические приемы баскетбола. Тактика игры в нападении. Учебная игра | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек |
| 27 | Технические приемы баскетбола. Тактика игры в нападении. Учебная игра | Владеть основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра н игровое задание 2: 1 **Командно-тактические действия в зависимости от сложившейся ситуации.** | Уметь формулировать цели и задачи урока. Моделировать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь взаимодействовать со сверстниками.Оценивать способы разрешения конфликтов | Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения |
| 28 | Технические приемы баскетбола. Тактика игры в нападении. Учебная игра | Владеть основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра н игровое задание 2: 1 **Командно-тактические действия в зависимости от сложившейся ситуации.** | Уметь формулировать цели и задачи урока. Моделировать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь взаимодействовать со сверстниками.Оценивать способы разрешения конфликтов | Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения |
| 29 | Технические приемы баскетбола. Тактика игры в защите. Учебная игра | Владеть основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра н игровое задание 2: 1 **Командно-тактические действия в зависимости от сложившейся ситуации.** | Уметь формулировать цели и задачи урока. Моделировать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь взаимодействовать со сверстниками.Оценивать способы разрешения конфликтов | Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения |
| 30 | Технические приемы баскетбола. Тактика игры в защите. Учебная игра | Владеть основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра н игровое задание 2: 1 **Командно-тактические действия в зависимости от сложившейся ситуации.** | Уметь формулировать цели и задачи урока. Моделировать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь взаимодействовать со сверстниками.Оценивать способы разрешения конфликтов | Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения |
| 31 | **Инструктаж по т/б на уроках гимнастики.** Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений. | владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим | уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности | способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся |
| 32 | Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений/ Теория. Закаливание. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 33 | Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов. **Подготовка к выполнению ВФСК ГТО.** | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 34 | Комплекс упражнений на гибкость. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 35 | Комплекс упражнений на гибкость. Теория. Физическое совершенствование в гимнастике. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 36 | Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 37 | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 38 | Совершенствование акробатической комбинации./ Теория. Органы чувств | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 39 | Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 40 | Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование упр. на гимнастической стенке. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 41 | Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением./ Теория. Органы осязания. **Подготовка к выполнению ВФСК ГТО.** | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 42 | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 43 | ОРУ. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 44 | Совершенствование простейших акробатических элементов:кувырок вперед, кувырок назад, стойка налопатках../ Теория. Одежда, обувь, лыжника подгонка лыжного инвентаря. Личная гигиена. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 45 | Развитие координационных и силовых способностей. Висы иупоры. Комплекс упражнений нашведской стенке и перекладине. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 46 | **Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.** Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. /ОФП/ Теория. Закаливание | Способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | Добросовестное выполнение учебных заданий | Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 47 | Освоение техники лыжных ходов.Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП | Владеть основными техническими действиями |  | способность преодолевать трудности |
| 48 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП | Владеть основными техническими действиями |  | способность преодолевать трудности |
| 49 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику./ОФП/ Теория. Польза занятий на свежем воздухе. | Владеть основными техническими действиями |  | способность преодолевать трудности |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». /ОФП | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 51 | Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику./ОФП | умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых | добросовестное выполнение учебных заданий | способность преодолевать трудности |
| 52 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику./ОФП/ Теория. Мозг и нервная система | умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых | добросовестное выполнение учебных заданий | способность преодолевать трудности |
| 53 | Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км./ОФП/ | умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых | добросовестное выполнение учебных заданий | способность преодолевать трудности |
| 54 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км./ОФП/ | умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых | добросовестное выполнение учебных заданий | способность преодолевать трудности |
| 55 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику./ОФП/ Теория Роль мозга и центральной нервной системы. | умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых | добросовестное выполнение учебных заданий | способность преодолевать трудности |
| 56 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 57 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 58 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ОФП/ Теория. Органы дыхания. |  |  |  |
| 59 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП | умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых | добросовестное выполнение учебных заданий | способность преодолевать трудности |
| 60 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП. | умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых | добросовестное выполнение учебных заданий | способность преодолевать трудности |
| 61 | Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок/ ОФП/ Теория. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 62 | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 3000м/ ОФП. **Подготовка к выполнению ВФСК ГТО.** | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 63 | Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Прохождение 3000м/, 5000м. ОФП. | умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых | добросовестное выполнение учебных заданий | способность преодолевать трудности |
| 64 | **Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола.**Технические приемы баскетбола. Тактика игры в нападении. Учебная игра | Владеть основами технических дейст­вий в выполнении техники ведения мяна, техники бросков мяча, учебной игры | Уметь осуществлять технические действия в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча; уметь осуществлять игровые действия; уметь взаимодействовать со сверстникам и, оценивать способы разрешения конфликтов | Уметь выделять ос­новной технический элемент в игровой си­туации с учетом индивидуальных особенностей |
| 65 | Технические приемы баскетбола. Тактика игры в нападении. Учебная игра | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек |
| 66 | Технические приемы баскетбола. Тактика игры в нападении. Учебная игра | Владеть основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра н игровое задание 2: 1 Командно-тактические действия в зависимости от сложившейся ситуации. | Уметь формулировать цели и задачи урока. Моделировать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь взаимодействовать со сверстниками.Оценивать способы разрешения конфликтов | Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения |
| 67 | Технические приемы баскетбола. Тактика игры в нападении. Учебная игра | Владеть основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра н игровое задание 2: 1 Командно-тактические действия в зависимости от сложившейся ситуации. | Уметь формулировать цели и задачи урока. Моделировать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь взаимодействовать со сверстниками.Оценивать способы разрешения конфликтов | Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения |
| 68 | Технические приемы баскетбола. Тактика игры в защите. Учебная игра | Владеть основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра н игровое задание 2: 1 Командно-тактические действия в зависимости от сложившейся ситуации. | Уметь формулировать цели и задачи урока. Моделировать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь взаимодействовать со сверстниками.Оценивать способы разрешения конфликтов | Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения |
| 69 | Технические приемы баскетбола. Тактика игры в защите. Учебная игра | Владеть основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра н игровое задание 2: 1 Командно-тактические действия в зависимости от сложившейся ситуации. | Уметь формулировать цели и задачи урока. Моделировать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь взаимодействовать со сверстниками.Оценивать способы разрешения конфликтов | Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения |
| 70 | **Инструктаж по т/б на уроках по волейболу.** Развитие координационных способностей. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом | владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности. | понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации |
| 71 | Освоение техники передвижений. Перемещение игрока. История волейбола. |  |  |  |
| 72 | Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений |  |  |  |
| 73 | Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом/Теория . Основные виды движений. | способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения | понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. |
| 74 | Освоение техники подачи мяча. Совершенствование техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра | способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения | понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. |
| 75 | Освоение техники подачи мяча. ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны  площадки соперника | способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения | понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. |
| 76 | Освоение техники подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. | способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения | понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. |
| 77 | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах./ Теория. Виды деятельности для укрепления мышц и правильной осанки . | способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения | понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. |
| 78 | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения | понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. |
| 79 | Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек |
| 80 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику. ./Теория. Мышцы и их роль в двигательной деятельности человека. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек |
| 81 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар – контроль на технику | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек |
| 82 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек |
| 83 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра./ Теория. Вода и питьевой режим. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек |
| 84 | Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование. Учебная игра. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек |
| 85 | Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения.  Позиционное нападение с изменением  позиций. Комбинации из освоенных  элементов: прием, передача, удар. Одиночное  и групповое блокирование нападающего удара  соперника | культура движения | понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью | способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей |
| 86 | Овладение игрой и комплексное  развитие психомоторных способностей. Игра по правилам волейбола. Теория. Самоконтроль. |  |  |  |
| 87 | Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. | культура движения | понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью | способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей |
| 88 | **Инструктаж по т/б на уроках**  **легкой атлетики.**  Челночный бег 3х10.( нормы ГТО). Метание мяча в цель. |  |  |  |
| 89 | Метание гранаты с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах |
| 90 | Метание гранаты. Высокий старт и скоростной бег |
| 91 | Метание гранаты. Высокий старт и скоростной бег |
| 92 | Метание гранаты Круговая тренировка |  |  |  |
| 93 | Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. ( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах | умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения | владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения | способность доступно излагать знания о физической культуре |
| 94 | Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. ( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах |
| 95 | Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4х200 м. Передача эстафетной палочки |
| 96 | Спринтерский бег до 100метров. Бег 100м – контроль на результат( нормы ГТО) |
| 97 | Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику./ Теория. Самоконтроль. | владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях | владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения | способность формулировать цели и задачи занятий |
| 98 | Овладение техникой эстафетного  бега. Развитие скоростных и  координационных способностей. |
| 99 | Кроссовая подготовка 1000 м.Спортивные игры. игры |
| 100 | Овладение техникой эстафетного  бега. Развитие скоростных и  координационных способностей. |
| 101 | Кроссовая подготовка 1.500 м. **Подготовка к выполнению ВФСК ГТО.**  Теория. Значение занятий спортом на организм. |
| 102 | Кроссовая подготовка 2000-3000. Спортивные игры( нормы ГТО) |