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 № 1от «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 легкойатлетикой. Бег.Низкий старт. | Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках легкой атлетики. Бег вмедленном темпе до 3,5 мин.Ускорение 2x50 м. Старт сопорой на одну руку. Стартовый разгон  | **Основы законодательства РФ в области ФК, спорта, туризма, охраны здоровья**. Соблюдать правилатехники безопасности и профилактикатравматизма при занятиях легкой атлетикой.Овладение основамитехнических действий низкого старта, | Уметь определять цели и задачи обучения на уроках легкой атлетикой; уметь работатьна 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.Закреплениетехники низкого старта, стартовогоразгона.  | Здоровье и здоровый образжизни. 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 основамитехнических действий низкого старта, стартового разгона. | Уметь определять цели, задачи и алгоритмсвоих действий в играх, соотносить их свыполненными упражнениями и состязаниями; уметь строить продуктивно взаимодействие со сверстникамии учителем в процессеигровой и соревновательной деятельности;уметь провести само-оценку выполненныхупражнений | Знать основные исторические факты и содержание состязанийОлимпийских игрдревности; приниматьактивное участие впроведении игр и эстафет.Уметь выполнятьпрыжок в длину и метание мяча |
| 3 | Специальныебеговые упражнения.Стартовыйразгон. Бег 60м. | Влияние легкоатлетическихупражнений на различные системы организма. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовый разгон. Ускорение 4x60 м. Бег вмедленном темпе до 5 мин. | **Современные оздоровительные системы ФВ, их роль в формировании ЗОЖ.**Овладевать основамитехнических действий при выполнениибега 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 специальныебеговые упражнения,стартовый разгон смаксимальной скоростью; уметь управлятьэмоциями в игровых исоревновательных ситуациях |
| 4-5 | Специальныебеговые упражнениянизкий старт,эстафетныйбег. Бег 100м. | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физической подготовленностью. Бег вМедленном 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 высокогостарта. Приобретать опыторганизации и про-ведения спортивныхи 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 1000мпри помощи учителя;уметь взаимодействовать со сверстниками иучителем 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. Метаниегранаты. Полосапрепятствий | Достижения отечественных изарубежных спортсменов наОлимпийских 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 системойзнаний по историиразвития физическойкультуры и олимпийского движения. Овладеть основамитехнических действий в прыжке.Использовать метание мяча и горизонтальную цель в полосе препятствий | Уметь применять правила безопасности, занимаясь самостоятельно; уметь регулировать беговую ипрыжковую нагрузку впроцессе выполненияутренней гимнастики;уметь находить ошибки в комплексе утренней гимнастики и исправлять ИХ  | Знать достижения отечественных и зарубежных спортсменов наОлимпийских играхУметь применять специальные беговые упражнения на уроке исамостоятельно.Уметь выполнять полосу препятствий и понимать ее значимость |
| 8 | Метание гранаты с разбега. Бег надлинные дистанции. Контроль зафизическойнагрузкой | 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; бег10-30 м х 3 с высокого старта сопорой на одну руку. Метание гранаты с места , с разбега. | **Формировать умения****наблюдать за динамикой и физической****нагрузкой на уроке и****при самостоятельных занятиях.** Овладеть основамитехники в спортивнойходьбе, бег на короткие, средние и длинные дистанции., метании гранаты. | Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; уметьставить цель и задачив процессе развитие физических качеств исопоставлять их с полученными результатами; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем впроцессе выполнения практических заданий | Знать правила поведения при применении беговых упражнений;уметь выполнять комплекс беговых упражнений и бег на короткие дистанции ;развивать физическиекачества с учетом физической подготовленности; осуществлять контроль зауровнем физическойподготовленности |
| 9-10 | Специальныебеговые упражнения,спринтерскийбег. 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 50прыжков в мин. Подвижные игры. «Перестрелка». Ходьба | Овладеть основамитехнических действий низкого старта,бега, спринтерскогобега, прыжков, метании гранаты.**Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности.** | Уметь оценивать правильность выполненияпрыжковых и мета-тельных упражнений;уметь осуществлятьконтроль и самоконтроль техники выполнения двигательныхдействий и развитияфизических качеств;уметь организовыватьдеятельность 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 беговыхупражнений. Закрепить технику высокого старта.Повторить технику прыжка вдлину с разбега и приземление.Бег в медленном темпе 3,5-4,5 мин. ОРУ.Специальные прыжковые упражнения: прыжки в шаге, сноги на ногу; прыжки в длинус разбега толчком одной ногой с приземлением на обе ноги.Метание гранаты.Спортивные игры | Формировать умениявыполнять бег,спринтерский бег.Демонстрироватьтехнику специальных беговых упражнений.Владеть техникойпрыжка в длину, метания гранаты. | Уметь оценивать правильность выполненияпрыжковых и мета тельных упражнений;уметь осуществлятьконтроль и самоконтроль техники выполнения двигательныхдействий и развитияфизических качеств;уметь организовыватьдеятельность сверстников в процессе проведения общеразвивающих упражнений  | Уметь применятьспринтерский бег науроках и самостоятельно.Применять правиласоревнований поспортивным играм науроке во время игрысо сверстниками |
| 13 | Беговые упражнения. Бег1000 м.  | Повторит, технику беговыхупражнений; развитие физических качеств.Бег в медленном темпе4-5 мин. ОРУ. Специальныеупражнения. 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 иформулировать задачиобучения гимнастике;уметь выполнять требования техники безопасности; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессеигры; уметь соотноситьрезультаты деятельности на уроке с поставленными задачами | Использовать технику беговых упражненийна уроке и самостоятельно.Знать технику безопасности во время игры, правила соревнований и применять их на практикеЗнать значимость выполнения ВФСК ГТО |
| 14-15 | Специальныебеговые 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» илибег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. | Понимать роль изначение физическойкультуры в укреплении и сохранениииндивидуальногоздоровья. Контролировать своисилы во время продолжительного бега. | Уметь определять иисправлять ошибки впроцессе выполненияупражнений; уметьвзаимодействовать сосверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений | Знать роль и значениефизической культурыв укреплении и сохранении индивидуального здоровья.Уметь контролироватьсвои силы во времяпродолжительного бега .Знать значимость выполнения ВФСК ГТО |
| 16 | **Баскетбол 15ч.**Т.Б. на урокахбаскетбола.Ведение мяча,учебная игра | Баскетбол: техника безопасно-сти на уроках по баскетболу.Официальные баскетбольныеправила. Обязанности игрокови их права. Стойка баскетбо-листа, перемещения. Ведениемяча с изменением направле-ния. Ловля и передача мячаодной рукой от плеча с места.Учебная игра в баскетбол поупрощенным правилам | **Соблюдать правила****техники безопасности и профилактика****травматизма при занятиях баскетболом.**Овладеть основамитехнических действий при выполнениисток и перемещенияв баскетболе, ведение мяча.  | Уметь анализироватьсобственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок привыполнении организующих команд и приемов; уметь взаимодействовать сосверстниками и учителем в процессе игр | Знать правила поведения на занятиях побаскетболу; уметь вы-сказываться и отстаивать свою точку зрения; уметь управлятьэмоциями.Уметь выполнятьстойки баскетболиста,ведение мяча с изменением направления |
| 17-18 | Правила игрыв баскетбол.Ведение мяча.Бросок мяча.Учебная игра | Официальные баскетбольныеправила Перемещение в стой-ке баскетболиста. Ведениеправой и левой рукой в высо-кой стойке с изменением на-правления и скорости. Оста-новка два шага после ведениямяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сме-ной мест во встречных колон-нах. Бросок мяча в корзину сблизкого расстояния. Учебнаяигра | Овладеть правиламиигры в баскетбол.Формировать техни-ки выполнения стоеки перемещений, ве-дение мяча, бросок вкорзину в баскетболе**Особенности соревновательной деятельности.** | Уметь объяснять до-пускаемые ошибкипри выполнении уп-ражнений и заданий;уметь объяснять вы-полнение упражненийобщеразвивающей на-правленности без предметов; уметьвзаимодействовать сосверстниками и учите-лем | Освоить правила пове-дения на уроках бас-кетбола, в игре со свер-стниками, взаимодейст-вуя с учителем; узнатьсанитарно-гигиениче-ские нормы при заняти-ях баскетболомУметь выполнять ве-дение мяча, остановкув два шага после веде-ния, броски мяча вкорзину.Знать правила сорев-нований и уметь ихприменять во времяучебной игры |
| 19 | Баскетбол.Технические приемы баскетбола. Учебная игра | Специальные ОРУ с мячом.Техника ведения мяча: ведениемяча 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 вдвижении без сопротивлениязащитника. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из ос-военных элементов техникиперемещений. Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 2: 1 | Овладеть основамитехнических дейст-вий в выполнениитехники ведения мя-ча, техники бросковмяча, техника пере-мещений владениямячом,Овладеть правиламиучебной игры и иг-ровое задание 2:1 | Уметь объяснять до-пускаемые ошибкипри выполнении уп-ражнений и заданий;уметь объяснять вы-полнение упражненийобщеразвивающей на-правленности с пред-метами; уметь взаимо-действовать со сверст-никами и учителями | Уметь управлять эмо-циями в различныхситуациях, возни-кающих на уроке;владеть стойками иперемещениями с уче-том индивидуальныхвозможностей.Знать правила сорев-нований и уметь ихприменять во времяучебной 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 сизменением направления нскорости. Остановке два шагапосле веления мяча. Ловля нпередача мяча одной рукой отплеча со сменой мест вовстречных колоннах, Бросокмяча в корзину с близкого рас-стояния. Учебная и|ра | Овладеть историейразвития игры я бас-кетбол.Формировать техни-ку выполнения стоеки перемещений, ве-дение мяча, бросок вкорзину в ба^кстболе. Учебная игра | Уметь представлятьсообщение о легендарных баскетболистах; уметь объяснятьбаскетбольные упражнения; уметь взаимо-действовать со сверстниками и учителем впроцессе выполненияупражнений; соотносить результаты спредлагаемыми целями И задачами | Знать историю развития баскетбола.Уметь выделять основной техническийэлемент в игровой ситуации с учетом индивидуальных особенностей; уметь выполнятькомплексы упражнений для развития координационных способностей; освоитьправила поведения пауроке в процессе игровой ситуации |
| 21 | Баскетбол.Технические приемы баскетбола. Учебная игра | Специальные ОРУ с мячом.Техника ведения мяча: ведениемяча 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 вдвижении без сопротивлениязащитника.Техника перемещений, владе-ния мячом: комбинация из ос-военных элементов техникиперемещений.Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания2:1 | Овладеть основамитехнических деист-вий в выполнении техники ведения мя-ча, техники бросковмяча, техники пере-мещений, техникивладения мячом;учебная игра и игро-вое задание 2: 1 | Уметь выделять ос-новное звено изучае-мого двигательногодействия; уметь регу-лировать нагрузку привыполнении упражне-ний с учётом физиче-скойподготовленно-сти; уметь управлятьэмоциями при обще-нии со сверстниками;уметь оценивать вы-полнение двигательно-го действия при по-мощи учителя | Уметь выделять ос-новной техническийэлемент в игровой си-туации с учетом инди-видуальных особенно-стей; уметь выполнятькомплексы упражне-ний для развития ко-ординационныхспо-собностей; освоитьправила поведения науроке в процессе игро-вой ситуации.Знать правила сорев-нований и умета ихприменять во времяучебной 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 вдвижении без сопротивлениязащитника. Игра но правилам в мини -баскетбол | Владеть основами технических дейст­вий в выполнении техники ведения мя-на, техники бросковмяча, учебной игры | Уметь осуществлять технические действия в выполнении техники ведения мяча, техникибросков мяча; уметьосуществлять игровыедействия; уметь взаимодействовать со сверстникам и, оцениватьспособы разрешенияконфликтов | Уметь выделять ос­новной технический элемент в игровой си­туации с учетом индивидуальных особенностей; уметь выполнятькомплексы упражнений для развития координационных способностей; освоитьправила поведения науроке в процессе игровой ситуации |
| 23-24 | Технические приемы баскетбола.Тактика игры. | Специальные ОРУ с мячом.Тоника веления мяча: ведениемяча 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 вдвижении без сопротивлениязапил инка.Игра по правилам мини-баскетбол | Владеть основамитехнических дейст-вий в выполнениитехники ведения мя-ча, техники бросковмяча, учебной игры**Командно-тактические действия в защите.** | Уметь осуществлятьтехнические действияв выполнении техникиведения мяча, техникибросков мяча: уметьосуществлять игровыедействия; уметь взаи-модействовать со свер-стниками, оцениватьспособы разрешенияконфликтов | Освоить правила поведения на урокахбаскетбола, в игре сосверстниками, взаимодействуя с учителем; узнать санитарно-гигиенические нормы при занятияхбаскетболом.Уметь выполнять ведение мяча. Остановку в два шага послеведения, броски мячав корзину.Знать правила соревнований и уметь ихприменить по времяучебной 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 вдвижении без сопротивлениязащитника. Техника перемещений владения мячом: комбинация из освоенных элементов техникиперемещений. Игра по правилам в мини-баскетбол. Игровые задания 2: 1 | Овладение основамитехнических дейст-вий в выполнениитехники ведения мя-ча, техники бросковмяча, техника пере-мещений владениямячом, учебная играи игровое задание2:1**Командно-тактические действия в нападении.** | Уметь осуществлятьтехнические действия;уметь выполнять щро-вые действия, игровоезадание 2:1: уметьвзаимодействовать сосверстниками, оцени-вал, способы разреше-ния конфликтов | Уметь управлять эмо-циями в различныхситуациях, возни-кающих на уроке;владеть стойками иперемещениями с уче-том индивидуальныхвозможностей.Знать правила сорев-нований и уметь ихприменять во времяучебной игры |
| 27-28 | Технические приемы баскетбола.Тактика игры в нападении..Учебная игра | Специальные ОРУ с мячомТехника ведения мяча: ведениемяча 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 вдвижении без сопротивлениязащитника. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из ос-военных элементов техникиперемещений. Игра по правилам мини-баскетбол, Игровые задании 2:1 | Владеть основамитехнических дейст-вий в выполнениитехники ведения мя-ча, техники бросковмяча, техника пере-мещений в1адениямячом, учебная играи игровое задание2:1**Командно-тактические действия в нападении.** | Уметь формулироватьцели 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: ведениемяча 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 вдвижении без сопротивлениязащитника. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из ос-военных элементов техникиперемещений. Игра по правилам в мини-баскетбол. Игровые задания 2:1 | Владеть основнымитехническими дейст-виями в выполнениитехники ведения мяча, техники бросковмяча, техника пере-мещений владениямячом, учебная игран игровое задание 2: 1**Командно-тактические действия в зависимости от сложившейся ситуации.** | Уметь формулироватьцели и задачи урока.моделировать техникуизучаемых игровыхприемов и действий;уметь взаимодействовать со сверстниками.оценивать способы раз-решения конфликтов | Мотивация учебнойдеятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемогосодержания урока, исходя из принятых этических и моральныхнорм поведения |
| 31 | **Гимнастика 15ч.** ТБ на уроках гимнастики.Строевые упр-ия.Упражнение в акробатикеЛазание по канату | Техника безопасности на уроках гимнастики.Строевые упражнения. Акробатические упражнения.. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиваниемвверх, 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 планируемымирезультатами | Знать правила поведения на занятиях гимнастики, уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к учителю. Выполнятькомплекс ОРУ .Понимать значимостьфизической подготовленности при развитиифизических 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.) вположении наклона вперед,руки на коленях.Акробатические комбинации. | Освоить умения выполнять физическиеупражнения с оздоровительной направленностью.Понимать роль и значение физических упражнений и акробатических упражнений.Овладеть основамитехнических действийпри выполненииопорного прыжка,строевых упражнений, перестроений. | Уметь выполнять требования техники безопасности; уметь организовать деятельностьсверстников в процессе проведения состязаний в роли помощника учителя; уметьсоотносить полученные результаты в ходеуроков гимнастики спланируемым результатом | Уметь оказывать по-мощь сверстникам;уметь преодолеватьчувство страха вовремя выполнениягимнастических 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 набревне и перекладине | Понимать роль и значение физических упражнений и акробатических упражнений.Овладеть основамитехнических действий в опорном прыжке. Упражнения на перекладине и бревне.**Овладение способами страховки и самостраховки при выполнении упражнений**  | Уметь самостоятельноопределять цели иформулировать задачисовременных Олимпийских игр; уметь работать самостоятельно, в группе и команде | Уметь быть ответственным за свои поступки на основенравственных норм иправил поведения |
| 34-35 | Строевые упражнения.Акробатические упражнения. Опорныйпрыжок. | 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 (4-6оборотов за 8-12 с.) в положении наклона вперед, руки на коленях, выпрямиться и пройти 4-6 м по узкой полосе (15-20см) | Формировать умениявыполнять комплексы общеразвивающих упражнений.**Приобретение навыка выполнения упражнения по профилактике нарушения осанки.**Овладеть основамитехнических действий в выполненииопорного прыжка,висов, упоров | Уметь применять по-лученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия всоответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении акробатических заданий;уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений | Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; повышатьфизическую подготовленность; уметь оказывать помощьсверстникам |
| 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 (4-6оборотов за 8-12 с.) в положении наклона вперед, руки на коленях, выпрямиться и пройти 4-6 м. по узкой полосе (15-20см) | Формировать умениявыполнять комплексы общеразвивающих упражнений.Овладеть основамитехнических действий в выполнениивисов, упоров, махов, перемахов, стоек и соскоков. | Уметь самостоятельноопределять цели иформулировать задачисвоего обучения гимнастике; уметь выполнять требования техники безопасности;уметь взаимодействовать со сверстниками впроцессе выполнениязаданий; уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами обучения | Уметь быть дисциплинированным; ответственно относиться квыполнению заданийи соблюдению правилбезопасности; уметьрегулировать физическую нагрузку, выполняя упражнения с предметами; пониматьроль гимнастики вгармоничном физическом развитии |
| 37-38 | Ритмическая гимнастика. Упражнение набрусьях (м), (д), перекладине. | Перестроение из колонны поодному в колонну по четыредроблением 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 основамитехнических действий в акробатике,упражнении на снарядах.Выполнить различные висы, перестроения, выполнятькомбинацию из разученных элементов | Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по Олимпийскомудвижению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметьвзаимодействовать сучителем и со сверстниками в процессе подвижных игр | Уметь выполнять упражнение на брусьях. Уметь выполнятьопорный прыжок поэлементам и комбинацию на перекладине; понимать роль гимнастики в гармоничномфизическом развитиичеловека; повышатьуровень личной физической подготовленности |
| 39 | Гимнастика.Подготовка квыполнениюВФСКГТО. ОРУ с гимнастической пал-кой. Развитие силовых качеств | ОРУ с гимнастическими палками.Выполнение ВФСК.ГТО погимнастике (подтягивание). | **Комплекс упражнений ритмической гимнастики.** Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСКГТО | Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия всоответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении акробатических заданий;уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений | Уметь выполнятьопорный прыжок.Знать значимость выполнения ВФСК ГТОпо 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 изученныхэлементов. Уметь определятьуровень физическойнагрузки при выполнении физических упражнений.Уметь выполнять полосу препятствий |
| 42-43 | Атлетическая гимнастика.Прыжки соскакалкой.Упр. на брусьях, перекладине, на бревне. | Контрольный урок. Выполнение акробатической комбинации.ОРУ с набивными мячами.Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностейСтраховка, 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 организмво время самостоятельных занятий физическими упражнениями; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений | Уметьвыполнять кобинацию на брусьях и перекладине..Уметь определятьуровень физическойнагрузки при выполнении физических упражнений. |
| 44 | Гимнастика. подготовка ивыполнениенормативов 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 высокойи низкой перекладине. ОРУ с набивными мячами. Прыжкисо скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей в спортивных играх | Повысить функцио­нальные возможности в подготовке ивыполнению 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 ВФСКГТО 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 ивыполнению 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 ВФСКГТО 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 наОлимпийских играх. Видылыжного 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 длязанятий лыжной под-готовкой; уметь взаимодействовать сосверстниками и учителем в процессе решения практических за-дач и игр; уметь представлять свою точкузрения | Знать правила поведения на уроках лыжнойподготовки; знать санитарно-гигиенические нормына занятиях лыжнойподготовкой; уметьвести диалог со сверстниками и учителем;уметь выполнять правила оказания доврачебной помощи приобморожении |
| 47-48 | Техника попе-ременного2-хшажногохода.  | 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 техникойскользящего шага, равновесияпри одноопорном скольжении,согласованную работ)' рук иног при передвижении на лыжах. Равномерное прохождение дистанции всреднем темпе 350-400 м | Овладевать основамитехнических действий в выполнениилыжных ходов, спусков и подъемах | Уметь определятьошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хо-да # способы их исправления; уметьвзаимодействовать сосверстниками и учителем в процессе решения практических за-дач и игр; уметь представлять свою точкузрения и соотносить еёс правильными вари-антами решения задач | Владеть стойками ипередвижениями сучётом индивидуальных возможностей;уметь выполнять по-переменный двухшажный ход |
| 49 | Техника попе-ременного2-хшажногохода. Равномерное про-хождение дистанции2 км. | Передвижение на лыжах поравнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднемтемпе, имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные длярационального овладения тех-никой скользящего шага, равновесия при одноопорномскольжении, согласованнуюработу рук и ног при передвижении на лыжах. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2 км | Владеть техникойскользящего шага,равновесия при од-ноопорном скольже-нии, согласованнуюработу рук и ног припередвижении налыжах. | Уметь самостоятельнооценивать свои дейст-вия и принимать ре-шения по улучшениюсобственных показате-лей в технике одно-временного бесшаж-ного хода | Владеть стойками ипередвижениями сучётом индивидуаль-ных возможностей;уметь выполнять по-переменный двух-шажный ход |
| 50 | Официальныеправила в лыжномспорте. Техника попеременного 2хшажного хода.  | Правила соревнований полыжным гонкам при занятиилыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной ипересеченной местности 550-600 м в среднем темпе, имитационные упражнения. Техникаодновременных классических ходов. Техника коньковыхлыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящегошага, равновесия при одно-опорном скольжении, согласованную работу рук и ног припередвижении на лыжах. Дистанция 2-2,5 км на скорость.Равномерное про-хождение дистанции в среднемтемпе 1500 м | Владеть основамитехнических дейст-вий в выполнениилыжных ходов, спус-ках и подъемах.**Оценить состояние****организма и опреде-****лять тренирующее воздействие на орга-****низм посредством****физических нагрузок, подготовка к соревновательной деятельности.** | Уметь характеризоватьдвигательное дейст-вие; самостоятельноприменять полученныезнания, умения и на-выки, выбирать кру-тизну склона при вы-полнении поворота наспуске; уметь контро-лировать скорость пе-редвижения на лыжахпо пересечённой мест-ност | Знать официальныеправила проведениясоревнований полыжному спорту.Использовать само-оценку на основе кри-териев успешной дея-тельности; проходить дистанщпо до 2,5 км,используя лыжныеходы |
| 51-52 | Равномерноепрохождениедистанции.Техника попеременного 2хшажного хода. Горная часть. | Передвижение на лы-жах по равнинной и пересе-ченной местности 2-2,5 км всреднем темпе. Подготови-тельные упражнения, направ-ленные для рационального ов-ладения техникой скользящегошага при передвижении налыжах. Повторение техникиклассических лыжных ходов.**Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности** | Владеть основамитехнических дейст-вий в выполнениилыжных ходов, спус-ках и подъемах.Оценить состояниеорганизма и опреде-лять тренирующеевоздействие на орга-низм посредствомфизических нагрузок | Уметь характеризоватьдвигательное дейст-вие; самостоятельноприменять полученныезнания, умения и на-выки, выбирать кру-тизну склона при вы-полнении поворота наспуске; уметь контро-лировать скорость пе-редвижения на лыжах | Использовать само-оценку на основе кри-териев успешной дея-тельности.Проходить дистанциюдо 2,5 км с примене-нием лыжных ходов |
| 53 | Теоретическиезнания о лыжномспорте. Подготовка ивыполнениенормативовВФСК ПО.Передвижениена лыжах дистанция 3 км. Горная часть | Передвижение на лыжах поравнинной 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 работурук и ног при передвижении налыжах. Повторение техникиклассических и коньковыхлыжных ходов. Разновидноститехники коньковых лыжныхходов. Эстафета - спуск в низ-кой стойке, подъём «ёлочкой» | Овладеть системойзнаний о лыжномспорте.Овладеть основамитехнических дейст-вий в лыжном спор-те.Повышение функ-циональныхвозмож- ностей в подготовкек выполнениюВФСК ГТО | Уметь самостоятельнонаходить информациюо значении лыжногоспорта в развитии фи-зических способно-стей. Знать роль лыж-ного спорта для само-совершенствования иподготовки к выпол- нению норм комплексаГТО | Формировать ответственное отношение кучению по лыжномуспорту, способностиобучающихся к саморазвитию при занятиилыжным спортом.Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСКГТО по лыжномуспорту.Уметь применять самостоятельно лыжныеходы для развития основных физическихкачеств |
| 54 | Равномерноепрохождениедистанции.Техника лыжных ходов.Спуски иподъёмы | Передвижение на лыжах 500-550 м в среднемтемпе свободным стилем. По-вторение техники классиче-ских и коньковых лыжных хо-дов. Линейные эстафеты60 м х 5 раз. Спуск в низкойстойке, подъём «ёлочкой».Равномерное прохождениедистанции в среднем темпе400-450 м | Овладеть техниче-скими действиями ввыполнении лыжныхходов, спусках иподъемов.**Оценить состояние****организма и опреде-****лять тренирующее****воздействие на орга-****низм посредством****физических нагрузок** | Уметь характеризоватьдвигательное действие;самостоятельно приме-нять полученные зна-ния, умения и навыки,выбирать крутизнусклона при выполненииповорота на спуске;уметь контролироватьскорость передвиженияна лыжах. | Уметь распределятьсилы по дистанции;проявлять упорствопри выполнениисложного двигатель-ного действия |
| 55 | Техника лыжных ходов.Круговая эстафета.Спуски иподъемы | Передвижение на лыжах поравнинной и пересечённой ме-стности 550-600 м в среднемтемпе свободным стилем. По-вторение техники классиче-ских и коньковых лыжных хо-дов. Круговые эстафеты300 м х 4 раза Спуск в низкойстойке, подъём «ёлочкой».Равномерное прохождениедистанции в среднем темпе500-550 м | Овладеть техниче-скими действиями ввыполнении лыжныхходов, спусков иподъемов.Оценить состояниеорганизма и опреде-лять тренирующеевоздействие на орга-низм посредствомфизических нагрузок | Уметь определятьошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметьвзаимодействовать сосверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точкузрения и соотносить еес правильными вари-антами решения задач | Использовать само-оценку на основе кри-териев успешной дея-тельности;проходить круговуюэстафету, используяклассические и конь-ковый ходы |
| 56-57 | Повторениетехники лыжных ходов.Прохождениедистанции.Спуски иподъёмы | Передвижение на лыжах поравнинной и пересечённой ме-стности 700-750 м в среднемтемпе свободным стилем. По-вторение техники классиче-ских и коньковых лыжных хо-дов. Линейные эстафеты60 м х 4 раза. Спуск в низкойстойке, подъём «ёлочкой».Равномерное прохождениедистанции в среднем темпе400-450 м | Владеть основамитехнических дейст-вий в выполнениилыжных ходов, спус-ков и подъемов.Оценить состояниеорганизма и опреде-лять тренирующеевоздействие на орга-низм посредствомфизических нагрузок | Уметь определятьошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметьвзаимодействовать сосверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точкузрения и соотносить еёс правильными вари-антами решения | Избегать травматизмана занятиях.Проявлять личнуюответственность засобственные поступ-ки.Владеть техникой ли-нейных эстафет с ис-пользованием спускови подъемов |
| 58 | Повторениетехники лыжных ходов.Прохождениедистанции.Спуски иподъёмы | Передвижение на лкжах поравнинной и пересечённой ме-стности 750-800 м в среднемтемпе свободным стилем. По-вторение техники классиче-ских и коньковых лыжных хо-дов. Ускорение 60x5 м. Спускв низкой стойке, подъём«ёлочкой». Равномерное про-хождение дистанции в среднемтемпе 500-550 м | Овладеть основамитехнических дейст-вий в выполнениилыжных ходов, спус-ков и подъемов.Оценить состояниеорганизма и опреде-лять тренирующеевоздействие на орга-низм посредствомфизических нагрузок | Уметь определятьошибки в технике вы-полнения лыжных хо-дов и способы их ис-правления; уметьвзаимодействовать сосверстниками и учите-лем в процессе реше-ния практических за-дач и игр; уметь пред-ставлять свою точкузрения и соотносить еёс правильными вари-антами решения | Уметь взаимодействовать со сверстникамипри использованиигорной части; уметьвыполнять упражнения для развития координационных способностей при прохо-ждении спусков иподъемов,проявлять положи-тельные качества личности и управлятьэмоциями в различных нестандартныхситуациях |
| 59 | Прохождениедистанции наскорость.Горная часть | Передвижение на лыжах поравнинной и пересеченной ме-стности 500-550 м в среднемтемпе свободным стилем .. Дистанция 3 км (м),2 км (д) на скорость. Спуск внизкой и средней стойке | Оценить состояниеорганизма и определять тренирующеевоздействие на организм посредством физических нагрузок .Овладение основамитехнических действий в выполнениилыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать ихв соревновательнойдеятельности | Уметь применять по-лученные знания, умения и навыки лыжнойподготовки в соревно-вательных условиях;уметь работать в ко-манде со сверстникамив ходе проведения эстафет и игр; уметььоценивать свои достижения в процессе со-ревновательнойдея-тельности, выявлятьошибки | Избегать травматизмана занятиях; прояв-лять личную ответст-венность за собствен-ные поступки.Самостоятельно кон-тролировать уровеньфизической подготов-ленности при физиче-ских нагрузках |
| 60 | Техника лыжных ходов.Горная часть | Применение техники лыжныхходов в играх и эстафетах дляразвития физических качеств.Горная часть.Спуск в низкой стойке, подъем«елочкой». Повороты махом наместе | Овладение правила-ми проведения со-ревнований по лыж-ному спорту припрохождении дис-танции, изученнымилыжными 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, выявлятьошибки | Уметь управлять эмоциями и быть сдержанным в соревнова-тельной и игровойдеятельности; относиться к сопернику суважением, соблюдаятехнику безопасностии правила передвижения на лыжах; регулировать физическуюнагрузку в соревновательной деятельности |
| 61 | Подготовка ивыполнениенормативовВФСК ГТО.Горная часть | **Правила соревнований по****лыжным гонкам при занятии****лыжным спортом**. Передвиже-ние на лыжах по равнинной ипересечённой местности 550-600 м в среднем темпе, имита-ционные упражнения. Техникаодновременных классическихходов. Техника коньковыхлыжных ходов. Подготови-тельные упражнения, направ-ленные для рационального ов- ладения техникой скользящегошага, равновесия при одно-опорном скольжении, согласо-ванную работу рук и ног припередвижении на лыжах. Дис-танция 3км, 5 км на скорость. Спуск в низкой стойке. Подъем «елочкой» | Овладение основамитехнических дейст-вий в выполнениилыжных ходов, спус-ков и подъемов, уме-ние использовать ихв соревновательнойдеятельности | Уметь самостоятельнонаходить информациюо значении лыжногоспорта в развитии фи-зических способно-стей. Знать роль лыж-ного спорта для само-совершенствования иподготовки к выпол-нению норм комплексаГТО | Формировать ответст-венное отношение кучению по лыжномуспорту, способностиобучающихся к само-развитию при занятиилыжным спортом.Знать значимость вы-полнения ВФСК ГТО.Выполнить нормати-вы на соответствую-щую ступень ВФСКГТО по лыжномуспорту.Уметь применять са-мостоятельно лыжныеходы для развития ос-новных физическихкачеств |
| 62-63 | Использованиелыжных ходовпри прохождении дистанции.Горная часть | **Основные средства восстанов-****ления**. Передвижение на лы-жах по равнинной и пересе-чённой местности. Дистанция3 км в среднем темпе. Подго-товительные упражнения, на-правленные для рациональногоовладения техникой скользя-щего шага при передвижениина лыжах. Повторение техникиклассических лыжных ходов.Спуск в средней стойке. Подь-6м «елочкой». Равномерноепрохождение дистанции всреднем темпе 400-450 м | **Оценить состояние****организма и опреде-****лять тренирующее****воздействие на орга-****низм посредством****физических нагрузок.**Овладение основамитехнических дейст-вий в выполнениилыжных ходов, спус-ков и подъемов, уме-ние использовать ихв соревновательнойдеятельности | Уметь применять по-лученные знания, уме-ния и навыки лыжнойподготовки з соревно-вательных условиях;уметь работать в ко-манде со сверстникамив ходе проведения эстафет и игр; уметьоценивать свои дости-жения в процессе со-ревновательнойдея-тельности, выявлятьошибки | Уметь работать само-стоятельно при пол-ной концентрациивнимания и сил; уметьмотивировать себя исверстников к прохо-ждению дистанции налучший результат |
| 64 | **Баскетбол 6ч.**Т.Б. на урокахспортивных игр.Ведение мяча,учебная игра | Баскетбол: техника безопасно-сти на уроках по баскетболу.Официальные баскетбольныеправила. Обязанности игрокови их права. Стойка баскетбо-листа, перемещения. Ведениемяча с изменением направле-ния. Ловля и передача мячаодной рукой от плеча с места.Учебная игра в баскетбол поупрощенным правилам | Соблюдать правилатехники безопасности и профилактикатравматизма при занятиях баскетболом.Овладеть основамитехнических действий при выполнениисток и перемещенияв баскетболе, ведение мяча. Уметь использовать учебныеигры | Уметь анализироватьсобственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок привыполнении организующих команд и приемов; уметь взаимодействовать сосверстниками и учителем в процессе игр | Знать правила поведения на занятиях побаскетболу; уметь вы-сказываться и отстаивать свою точку зрения; уметь управлятьэмоциями.Уметь выполнятьстойки баскетболиста,ведение мяча с изменением направления |
| 65 | Правила игрыв баскетбол.Ведение мяча.Бросок мяча.Учебная игра | Официальные баскетбольныеправила Перемещение в стой-ке баскетболиста. Ведениеправой и левой рукой в высо-кой стойке с изменением на-правления и скорости. Оста-новка два шага после ведениямяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сме-ной мест во встречных колон-нах. Бросок мяча в корзину сблизкого расстояния. Учебнаяигра | Овладеть правиламиигры в баскетбол.Формировать техни-ки выполнения стоеки перемещений, ве-дение мяча, бросок вкорзину в баскетболе | Уметь объяснять до-пускаемые ошибкипри выполнении уп-ражнений и заданий;уметь объяснять вы-полнение упражненийобщеразвивающей на-правленности без предметов; уметьвзаимодействовать сосверстниками и учите-лем | Освоить правила пове-дения на уроках бас-кетбола, в игре со свер-стниками, взаимодейст-вуя с учителем; узнатьсанитарно-гигиениче-ские нормы при заняти-ях баскетболомУметь выполнять ве-дение мяча, остановкув два шага после веде-ния, броски мяча вкорзину.Знать правила сорев-нований и уметь ихприменять во времяучебной игры |
| 66 | Баскетбол.Технические приемы баскетбола. Учебная игра | Специальные ОРУ с мячом.Техника ведения мяча: ведениемяча 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 вдвижении без сопротивлениязащитника. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из ос-военных элементов техникиперемещений. Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 2: 1 | Овладеть основамитехнических дейст-вий в выполнениитехники ведения мя-ча, техники бросковмяча, техника пере-мещений владениямячом,Овладеть правиламиучебной игры и иг-ровое задание 2:1 | Уметь объяснять до-пускаемые ошибкипри выполнении уп-ражнений и заданий;уметь объяснять вы-полнение упражненийобщеразвивающей на-правленности с пред-метами; уметь взаимо-действовать со сверст-никами и учителями | Уметь управлять эмо-циями в различныхситуациях, возни-кающих на уроке;владеть стойками иперемещениями с уче-том индивидуальныхвозможностей.Знать правила сорев-нований и уметь ихприменять во времяучебной 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 сизменением направления нскорости. Остановке два шагапосле веления мяча. Ловля нпередача мяча одной рукой отплеча со сменой мест вовстречных колоннах, Бросокмяча в корзину с близкого рас-стояния. Учебная и|ра | Ов л алеть историейразвития игры я бас-кетбол.Формировать техни-ку выполнения стоеки перемещений, ве-дение мяча, бросок вкорзину в ба^кстболе. Учебная игра**Тактические действия в нападении и защите.** | Уметь представлятьсообщение о легендарных баскетболистах; уметь объяснятьбаскетбольные упражнения; уметь взаимо-действовать со сверстниками и учителем впроцессе выполненияупражнений; соотносить результаты спредлагаемыми целями И задачами | Знать историю развития баскетбола.Уметь выделять основной техническийэлемент в игровой ситуации с учетом индивидуальных особенностей; уметь выполнятькомплексы упражнений для развития координационных способностей; освоитьправила поведения пауроке в процессе игровой ситуации |
| 68-69 | Баскетбол.Технические приемы баскетбола. Учебная игра | Специальные ОРУ с мячом.Техника ведения мяча: ведениемяча 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 вдвижении без сопротивлениязащитника.Техника перемещений, владе-ния мячом: комбинация из ос-военных элементов техникиперемещений.Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания2:1 | Овладеть основамитехнических деист-вий в выполнении техники ведения мя-ча, техники бросковмяча, техники пере-мещений, техникивладения мячом;учебная игра и игро-вое задание 2: 1**Тактические действия в нападении и защите.** | Уметь выделять ос-новное звено изучае-мого двигательногодействия; уметь регу-лировать нагрузку привыполнении упражне-ний с учётом физиче-скойподготовленно-сти; уметь управлятьэмоциями при обще-нии со сверстниками;уметь оценивать вы-полнение двигательно-го действия при по-мощи учителя | Уметь выделять ос-новной техническийэлемент в игровой си-туации с учетом инди-видуальных особенно-стей; уметь выполнятькомплексы упражне-ний для развития ко-ординационныхспо-собностей; освоитьправила поведения науроке в процессе игро-вой ситуации.Знать правила сорев-нований и умета ихприменять во времяучебной игры |
| 70 | **Волейбол 18ч.**Правила ТБв волейболе. Правила игры.Стойка игрока, передвижения | Правила техники безопасностив волейболе. Правила игры.Стойка игрока, передвижения,передача мяча двумя рукамисверху в парах. Прием мячаснизу двумя руками в парах | Соблюдать правилатехники безопасности; профилактикатравматизма 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 требованиятехники безопасности;уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстниками учителю | Знать правила поведения на занятиях поволейболу. Оцениватьличностные качестваизвестных 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; повышатьуровень 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:прямойнападающий удар | История волейбола врегионе. Основныеправила 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; выполнятьпрямой нападающий удар; выполнять упражнения дляразвития силымышц рук, плечевого пояса и ног. **Тактика игры в нападении.** | Уметь соотноситьсвои действия с планируемыми результатами, уметь осуществлять самоконтрольдеятельности на уроке; уметь выявлять иустранять характерные ошибки в процессе выполнения основных технических элементов; уметь взаимодействовать со сверстниками в игре | Уметь видеть собственные ошибкии определять способ их исправления; регулироватьнагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног |
| 85-86 | Волейбол:блокирование | История волейбола врегионе. Основныеправила 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.** Закрепитьправила безопасного поведения на уроках волейбола; выполнятьперемещенияв стойке (приставным шагом, боком,лицом и спиной вперед),передачи мячанад собой вигре. | Уметь соотноситьсвои действия с планируемыми результатами, уметь осуществлять самоконтрольдеятельности на уроке; уметь выявлять иустранять характерные ошибки в процессе выполнения основных технических элементов; уметь взаимодействовать со сверстниками в игре | Уметь видеть собственные ошибкии определять способ их исправления; регулироватьнагрузку 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 легкойатлетикой. Прыжки в высоту с разбега. | Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках легкой атлетики. Бег вмедленном темпе до 3,5 мин.Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание.  | Понимать роль изначение физическойкультуры в формировании личных качеств. Соблюдать правилатехники безопасности и профилактикатравматизма при занятиях легкой атлетикой.Овладение основамитехнических действий прыжка в высоту. | Уметь определять цели и задачи обучения на уроках легкой атлетикой; уметь работатьна 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.Совершенствованиепрыжков в высоту с разбега. | Здоровье и здоровый образжизни. 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 алгоритмсвоих действий в играх, соотносить их свыполненными упражнениями и состязаниями; уметь строить продуктивно взаимодействие со сверстникамии учителем в процессеигровой и соревновательной деятельности;уметь провести само-оценку выполненныхупражнений | Знать основные исторические факты и содержание состязанийОлимпийских игрдревности; приниматьактивное участие впроведении игр и эстафет.Уметь выполнятьпрыжок в высоту и метание мяча |
| 90 | Специальныебеговые упражнения.Стартовыйразгон. Бег 60м. | Влияние легкоатлетическихупражнений на различные системы организма. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовый разгон. Ускорение 4x60 м. Бег вмедленном темпе до 5 мин. | Понимать роль изначение физическойкультуры в формирование личных качеств.Овладевать основамитехнических действий при выполнениибега 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 специальныебеговые упражнения,стартовый разгон смаксимальной скоростью; уметь управлятьэмоциями в игровых исоревновательных ситуациях |
| 91-92 | Специальныебеговые упражнениянизкий старт,эстафетныйбег. Бег 100м. | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физической подготовленностью. Бег вМедленном 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 высокогостарта. Приобретать опыторганизации и про-ведения спортивныхи подвижных игр.Выполнять самостоятельно контрольза уровнем физической подготовленности на уроке | Уметь соблюдать требования к технике безопасности во время выполнения задания;уметь оценивал, технику бега на 1000мпри помощи учителя;уметь взаимодействовать со сверстниками иучителем 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. Метаниегранаты. Полосапрепятствий | Достижения отечественных изарубежных спортсменов наОлимпийских 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 системойзнаний по историиразвития физическойкультуры и олимпийского движения. Овладеть основамитехнических действий в прыжке.**Использовать метание мяча и горизонтальную цель в полосе препятствий** | Уметь применять правила безопасности, занимаясь самостоятельно; уметь регулировать беговую ипрыжковую нагрузку впроцессе выполненияутренней гимнастики;уметь находить ошибки в комплексе утренней гимнастики и исправлять ИХ  | Знать достижения отечественных и зарубежных спортсменов наОлимпийских играхУметь применять специальные беговые упражнения на уроке исамостоятельно.Уметь выполнять полосу препятствий и понимать ее значимость |
| 95 | Метание гранаты с разбега. Бег надлинные дистанции. Контроль зафизическойнагрузкой | 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; бег10-30 м х 3 с высокого старта сопорой на одну руку.  | Формировать умениянаблюдать за динамикой и физическойнагрузкой на уроке ипри самостоятельных занятиях. Овладеть основам итехнических действий в спортивнойходьбе, бег на короткие, средние и длинные дистанции.эстафетный и кроссовый бег | Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; уметьставить цель и задачив процессе развитие физических качеств исопоставлять их с полученными результатами; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем впроцессе выполнения практических заданий | Знать правила поведения при применении беговых упражнений;уметь выполнять комплекс беговых упражнений и бег на короткие дистанции ;развивать физическиекачества с учетом физической подготовленности; осуществлять контроль зауровнем физическойподготовленности |
| 96-97 | Специальныебеговые упражнения,спринтерскийбег. 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 50прыжков в мин. Подвижныеигры. «Перестрелка». Ходьба | Овладеть основамитехнических действий низкого старта,бега, спринтерскогобега, прыжков, спортивной ходьбы.Уметь применятьподвижные игры науроке и самостоятельно | Уметь оценивать правильность выполненияпрыжковых и мета-тельных упражнений;уметь осуществлятьконтроль и самоконтроль техники выполнения двигательныхдействий и развитияфизических качеств;уметь организовыватьдеятельность 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 беговыхупражнений. Закрепить технику высокого старта.Повторить технику прыжка вдлину с разбега и приземление.Бег в медленном темпе 3,5-4,5 мин. ОРУ.Специальные прыжковые упражнения: прыжки в шаге, сноги на ногу; прыжки в длинус разбега толчком одной ногой с приземлением на обе ноги.Спортивные игры | Формировать умениявыполнять бег,спринтерский бег.Демонстрироватьтехнику специальных беговых упражнений.Владеть техникойпрыжка в длину | Уметь оценивать правильность выполненияпрыжковых и мета тельных упражнений;уметь осуществлятьконтроль и самоконтроль техники выполнения двигательныхдействий и развитияфизических качеств;уметь организовыватьдеятельность сверстников в процессе проведения общеразвивающих упражнений  | Уметь применятьспринтерский бег науроках и самостоятельно.Применять правиласоревнований поспортивным играм науроке во время игрысо сверстниками |
| 100 | Кроссовая подготовка. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО. | Повторит, технику беговыхупражнений; развитие физических качеств.Бег в медленном темпе4-5 мин. ОРУ. Специальныеупражнения. Кросс 1000 м.Навыки спортивного ориентирования. | **Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.** | Уметь самостоятельно определять цели иформулировать задачиобучения гимнастике;уметь выполнять требования техники безопасности; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессеигры; уметь соотноситьрезультаты деятельности на уроке с поставленными задачами | Использовать технику беговых упражненийна уроке и самостоятельно.Знать технику безопасности во время игры, правила соревнований и применять их на практикеЗнать значимость выполнения ВФСК ГТО |
| 101-102 | Основные виды плавания.Кросс 2000м, 3000м.Подготовка к выполнению ВФСК ГТО. | Роль и значение физическойкультуры в укреплении и сохранении индивидуальногоздоровья. Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств.Бег в медленном темпе 4-5 мин, ОРУ. Специальные упражнения. Кросс 2000 м.Бег «трусцой» илибег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. | **Основные виды плавания. Дыхание во время плавания.**Уметь распределить своисилы во время продолжительного бега. | Уметь определять иисправлять ошибки впроцессе выполненияупражнений; уметьвзаимодействовать сосверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений | Знать роль и значениефизической культурыв укреплении и сохранении индивидуального здоровья.Уметь контролироватьсвои силы во времяпродолжительного 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 бегпо 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 скоростныхспособностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений. |
| 3. | Развитие скоростных способностей.Специальные беговые упражнения.Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бегдо 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 дистанции6 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 исоревновательной 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 спринтерскогобега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО. |  |
| **7.** | Овладение техникой длительногобега.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 исоревновательной 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 беговыеупражнения. Бег отрезками 200 м | Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок исоревновательной 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 исоревновательной 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 техникойдлительного бега (кроссовая подготовка). Бег2000 м., 3000 м.Теория Связь физической культуры с укреплением здоровья | Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок исоревновательной 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 вподготовке мест проведениязанятий. Соблюдают правиласоревнований |
| 12 | Развитие скоростно-силовых способностей.ОРУ в движении. Метание гранаты на дальность с2-3 шагов. Результат | Используют разученныеупражнения в самостоятельныхзанятиях при решении задачфизической и техническойподготовки; | **Выполняют контрольные****упражнения и контрольные****тесты по легкой атлетике.** | Соблюдают правиласоревнований |
| 13 | Развитие скоростно-силовых способностей.ОРУ в движении. Метание гзанаты на дальность с2-3 шагов. Результат../ Теория Что такое физическая культура | Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок исоревновательной деятельности | Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности. | Оказывают помощь вподготовке мест проведениязанятий. Соблюдают правиласоревнований |
| 14 | Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательныхкачеств, скоростно-силовой выносливости. | Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок исоревновательной деятельности |  | Оказывают помощь вподготовке мест проведениязанятий |
| 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 вподготовке мест проведениязанятий |
| 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 зоныплощадки 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 изменениемпозиций. Комбинации из освоенныхэлементов: прием, передача, удар. Одиночноеи групповое блокирование нападающего ударасоперника | 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 комплексноеразвитие 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 эстафетногобега. Развитие скоростных икоординационных способностей. |
| 99 |  Кроссовая подготовка 1000 м.Спортивные игры. игры |
| 100 | Овладение техникой эстафетногобега. Развитие скоростных икоординационных 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) |