

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
« Санталовская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
среднего общего образования**

2021

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; чувства патриотизма, и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- Готовность к служению Отечеству, его защите ;
- Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- Формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- Формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- Формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- Формирование эстетического отношения к миру;
- Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
- Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному так и других людей);
- Формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- Формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- Формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать мальчики до 25 мин., девочки до 20 мин.; после быстрого разбега с 13-15 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч, гранату (500 г – девушки, 700 г – юноши) с места на дальность с 5-6 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию юноши – подъём в упор силой, вис согнувшись и прогнувшись, сзади на перекладине; подтягивание в висе; опорный прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115 см); поднимание прямых ног в висе; девушки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок углом (конь в длину, высота 110 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, набивной и большой мяч, гантели, палка гимнастическая, скакалка); юноши: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину; комбинации из освоенных акробатических элементов (юноши, девушки); девушки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок назад в полу-шпагат; равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, комбинации из освоенных элементов в равновесии.

- в спортивных играх: играть в две спортивные игры (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 100м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- Умение самостоятельно осуществлять. Контролировать и корректировать деятельность;
- Умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- Умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- Умение чётко и ясно излагать свою точку зрения;
- Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В 10 классе в соответствии с ФГОС среднего общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- Умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- Умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования выпускник 11 класса на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приёмы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приёмы 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).

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Какие умения нужно сформировать у ученика 10 класса:

- *по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; выполнять строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне, повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два (по четыре, по восемь) в движении; выполнять акробатические упражнения и комбинации из ранее изученных элементов: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжки в глубину с высоты 150-180 см, сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках; выполнять гимнастические упражнения и комбинации; выполнять висы и упоры: подъём в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись, подъём переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на навесной перекладине, угол в упоре; выполнять упражнения в равновесии; выполнять опорный прыжок через коня: прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см), прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см); выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, лазание по канату на скорость, лазание по канату на руках;
- *по разделу «Лёгкая атлетика» - соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; выполнять ходьбу строевым и походным шагом; выполнять бег с различной скоростью: спринтерский бег на 30 и 100 м, эстафетный бег, длительный бег до 15 и до 20 мин; выполнять прыжки: с места, с разбега 9-11 шагов в высоту способом «перешагивание» и с разбега 13-15 шагов в длину способом «согнув ноги»; выполнять метания малого мяча, утяжелённого мяча весом 150г, гранаты весом 500-700г в горизонтальные и вертикальные цели (1х1м) с расстояния 12-14 м и до 18-20 м и на дальность;
- *по разделу «Спортивные игры» - соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; выполнять технические элементы спортивных и подвижных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, удары по мячу, бросок одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы, штрафной бросок одной и двумя руками от головы, вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча, ловлю, передачу мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку, ведение мяча с использованием приёмов обыгрывания защитника (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой), верхнюю прямую подачу, приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением и перекатом на спину, передачу мяча сверху двумя руками, прямой нападающий удар, блокирование;
- *по разделу «Лыжная подготовка» (Лыжные гонки) – соблюдать правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; выполнять передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами; выполнять технические элементы лыжных гонок; переход с одновременных ходов на попеременные (прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой); выполнять преодоление подъёмов и препятствий на лыжах (перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелезание верхом, сидя и боком, пролезание, подползание, спрыгивание боком с поворотом при помощи палки или сползание на боку); проходить в медленном темпе дистанцию до 5-6 км с применением техники освоенных лыжных ходов.

Какие умения нужно сформировать у ученика 11 класса:

- *по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; выполнять строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне, повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два (по четыре, по восемь) в движении; выполнять акробатические упражнения и комбинации из ранее изученных элементов: длинный кувырок через препятствие на высоте до 100 см, стойку на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжки в глубину с высоты 150-180 см, сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках; выполнять гимнастические упражнения и комбинации; выполнять висы и упоры: подъём в упор силой, вис углом, вис согнувшись – вис прогнувшись, подъём переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на навесной перекладине, угол в упоре; выполнять упражнения в равновесии; выполнять опорный прыжок через коня: прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см); выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, лазание по канату в два приёма на скорость, лазание по гимнастической стенке без помощи ног; подтягивание на перекладине; выполнять комплекс суставной гимнастики;
- *по разделу «Лёгкая атлетика» - соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; выполнять ходьбу строевым и походным шагом; выполнять бег с различной скоростью: спринтерский бег на 30 и 100 м, эстафетный бег, длительный бег до 20 и до 25 мин; выполнять прыжки: с места, с разбега 9-11 шагов в высоту способом «перешагивание» и с разбега 13-15 шагов в длину способом «согнув ноги»; выполнять метания малого мяча, утяжелённого мяча весом 150г, гранаты весом 500-700г в горизонтальные и вертикальные цели (1х1м) с расстояния 12-14 м и до 18-20 м и на дальность; выполнять метание гранаты с разбега, с колена, лёжа;
- *по разделу «Спортивные игры» - соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; выполнять технические элементы спортивных и подвижных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, удары по мячу, бросок одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы, штрафной бросок одной и двумя руками от головы, вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча, ловлю, передачу мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку, ведение мяча с использованием приёмов обыгрывания защитника (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой), верхнюю прямую подачу, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе, передачу мяча сверху двумя руками, прямой нападающий удар с переводом, индивидуальное и групповое блокирование;
- *по разделу «Лыжная подготовка» (Лыжные гонки) – соблюдать правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; выполнять передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами; выполнять технические элементы лыжных гонок; переход с одновременных ходов на попеременные (прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой); выполнять преодоление подъёмов и препятствий на лыжах (перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелезание верхом, сидя и боком, пролезание, подползание, спрыгивание боком с поворотом при помощи палки или сползание на боку); выполнять переходы с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; проходить в переменном темпе технически грамотно дистанцию до 5-7 км.

2.Содержание учебного предмета 10 класс

Знания о физической культуре.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

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.

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

Понятие о физической культуре личности.

Формы организации занятий физической культурой.

Основные формы и виды физических упражнений.

Способы регулирования нагрузок.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

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.

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

Понятие о физической культуре личности.

Формы организации занятий физической культурой.

Основные формы и виды физических упражнений.

Способы регулирования нагрузок.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

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; технические приёмы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения. Упражнения с предметами и без них. Акробатические приёмы и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча, гранаты. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

11 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура и здоровый образ жизни. 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;

<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p>правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. 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. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>
<p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p>	<p>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; технические приёмы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения. Упражнения с предметами и без них. Акробатические приёмы и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах. <i>Лёгкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча, гранаты. <i>Спортивные игры.</i> Баскетбол, волейбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. <i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i> Общефизическая подготовка. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. <i>Лёгкая атлетика.</i> Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. <i>Лыжная подготовка (Лыжные гонки).</i> Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. <i>Баскетбол, волейбол.</i> Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>

Распределение учебного времени прохождения разделов программы по физической культуре в 10 классе

№ п/п	Раздел программы	Количество часов (уроков)	Количество контрольных работ
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков	
3	Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков	
	2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:		
	Гимнастика с основами акробатики	20	6
	Лёгкая атлетика	21	9
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	21	8
	Спортивные игры:		
	Волейбол	20	2
	Баскетбол	20	4
	3.Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе проведения уроков	
	Итого	102	29

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Знать: Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. 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. Правовые основы физической культуры и спорта. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Понятие о физической культуре личности. Формы организации занятий физической культурой. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения		Контроль и учёт знаний. Виды деятельности учащихся.	
		Предметные знания (Основные понятия)	УУД		
Легкая атлетика (11ч)					
<p>Знать: Легкая атлетика: Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Биохимические основы бега и метания. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.</p>					
1	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 метров.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях л/а. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(30-40м) и стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Бег в равномерном темпе: юноши- 6 мин, девушки - 3 мин.	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег. Высокий и низкий старт.	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные : устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друга.</p> <p>Личностные: ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	Текущий. Проходят первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Выполняют комплекс ОРУ из числа разученных. Описывают технику выполнения

					беговых упражнений. выявляют и устраняют характерные ошибки.
2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 - 80 м. Биохимические основы бега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 80 метров (2серии). Бег в равномерном темпе: ю - 8 мин, д-4мин. Биохимические основы бега.	Биохимические основы бега.	Познавательные: применять полученные знания на практике. Регулятивные: искать и выделять необходимую информацию. Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества. Личностные: адекватная мотивация учебной деятельности.	Текущий. Раскрывают биохимические основы бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выполняют комплекс ОРУ в движении и специальные беговые упражнения из числа разученных.
3	ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Бег 30 м (Кр). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег 30 м (Кр). Финиширование. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе: ю-10 мин, д-6 мин. Совершенствование двигательных способностей.	Двигательные способности.	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: формировать навыки работы в группе. Личностные: формирование потребности в физическом самосовершенствовании	Юноши: «5» «4» «3» 4,4 5,1 5,2 Девушки: «5» «4» «3» 4,8 5,9 6,1 Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для совершенствования двигательных способностей.
4	ОРУ. Разминка для	Низкий старт, бег с ускорением(60-80м), финиширование, спец. беговые	Быстрота.	Познавательные: формулировать и удерживать	Юноши: «5» «4» «3» 14,5 14,9

	выполнения л/а упражнений . Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	упр. Бег на результат 100 м. Бег в равномерном темпе: ю-12мин, д-8мин.		учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности Коммуникативные : формулировать собственное мнение Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.	15,5 Девушки: «5» «4» «3» 16,5 17,0 17,8 Применяют разминку для выполнения л/а упражнений. Используют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Дозирование нагрузки при занятиях бегом. СБУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Бег в равномерном темпе: ю- 14 мин, д- 10 мин.	Дозирование нагрузки.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности Коммуникативные : формулировать собственное мнение Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Текущий. Раскрывают значение дозирования нагрузки при занятиях бегом для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Совершенствуют технику прыжка в высоту. Выполняют беговые упражнения для развития выносливости.
6	ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	ОРУ с теннисным мячом. СБУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов . Метание мяча весом 150г на точность в горизонтальную цель. Бег в равномерном темпе:	Скоростно - силовые качества.	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия. Регулятивные: видеть указанную	Текущий. Выполняют комплекс ОРУ с теннисным мячом и СБУ из числа разученных

	Метание мяча весом 150 г на точность в горизонтальную цель. Дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.	ю- 16 мин, д- 12 мин.		ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные : развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.	упражнений. Совершенствуют технику прыжка в высоту. Осваивают самостоятельно технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют данные упражнения для дальнейшего развития скоростно-силовых качеств.
7	СБУ. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега (Кр). Метание мяча весом 150 г на точность в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега (Кр). Метание мяча весом 150 г на точность в вертикальную цель. Бег в равномерном темпе: ю- 18 мин, д- 14 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника метания на точность.	Познавательные : формулировать учебную задачу. Регулятивные : определять, где применяются действия с мячом. Коммуникативные : задавать вопросы, управление коммуникацией. Личностные : координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Юноши: «5» «4» «3» 135 130 115 Девушки: «5» «4» «3» 120 115 105 Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют прыжковые и метательные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
8	Челночный бег. Метание мяча на	Биохимическая основа метания. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Биохимическая основа метания.	Познавательные : ориентироваться в своей системе знаний.	Текущий . Раскрывают знание биохимических

	дальность с 5-6 беговых шагов. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе: 20 мин.(ю), 16 мин.(д). Биохимическая основа метания.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег в равномерном темпе: ю- 20 мин, д- 16 мин. Совершенствование скоростно-силовых способностей.		Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Коммуникативные : адекватная мотивация учебной деятельности. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	основ метания. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
9	Челночный бег. Метание гранаты из различных положений. Бег в равномерном темпе 22 мин. (ю), 18 мин. (д). Развитие выносливости.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание гранаты из различных положений. Бег в равномерном темпе: ю- 22 мин, д- 18 мин. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. Развитие выносливости.	Развитие выносливости.	Познавательные: сличать способ действия и его результат. Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Коммуникативные : осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии. Личностные: вести устный диалог, строить понятные для сверстника высказывания.	Текущий. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Дают характеристику рекордов и соревнований по лёгкой атлетике. Используют беговые упражнения для развития выносливости.
10	Метание гранаты на дальность (Кр). Бег в равномерном темпе 25 мин.(ю), 20 мин.(д). Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность (Кр). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов вперёд-вверх. Бег в равномерном темпе 25 мин.(ю), 20 мин. (д).	Техника бросков набивного мяча.	Познавательные: сличать способ действия и его результат; Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Коммуникативные : осуществлять рефлексию	Юноши: «5» «4» «3» 32 26 22 Девушки: «5» «4» «3» 18 13 11 Демонстрируют технику бросков набивного мяча. Выбирают индивидуальный режим

				способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	физической нагрузки. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Соблюдают технику безопасности.
11	Бросок набивного мяча(2кг-д, 3кг- м) двумя руками из различных исходных положений: с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. Бег на результат 2000м (д), 3000м (ю) (Кр).	ОРУ. Специальные беговые. СУ. Бросок набивного мяча (2кг-д, 3кг-м) двумя руками из различных исходных положений: с двух - четырёх шагов вперёд-вверх. Бег на результат 2000м (д), 3000м (ю) (Кр).	Техника бега на длинные дистанции.	Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат. Коммуникативные : вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	Юноши: «5» «4» «3» 15.00 16.00 17.00 Девушки: «5» «4» «3» 10.10 11.40 12.40 Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Описывают и демонстрируют технику бега на длинные дистанции. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Соблюдают технику безопасности.

Волейбол (20ч)

Знать:

Волейбол: Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол). Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила и приёмы игры.

12	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	ТБ на уроках волейбола. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Комбинации из передвижений и остановок игрока (передвижения в стойке, остановки, ускорения). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	ТБ на уроках волейбола.	<p>Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p>Личностные: самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p>	Текущий. Проходят инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Выполняют комплекс ОРУ и специальные беговые упражнения из числа разученных. Осваивают самостоятельно технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют и устраняют типичные ошибки.
13	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	ОРУ. СБУ. Стойки игрока. Комбинации из передвижений и остановок игрока (передвижения в стойке, остановки, ускорения). Ходьба, бег и выполнение специальных заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Передачи мяча двумя руками в тройках.	Передачи волейбольного мяча в тройках сверху двумя руками.	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга.</p> <p>Личностные: развитие готовности и способности к образованию и самообразованию.</p>	Текущий. Выполняют комплекс ОРУ и специальные беговые упражнения из числа разученных. Осваивают самостоятельно технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют и устраняют типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.

14	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	Терминология волейбола.	<p>Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p>Коммуникативные: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: самостоятельная и личная ответственность за свои поступки</p>	Текущий. Демонстрируют владение терминологией волейбола. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.
15	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	ОРУ с волейбольными мячами. Комбинации из стоек, передвижений и остановок. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Техника прямого нападающего удара.	<p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: формирование ответственного отношения к учению.</p>	Текущий. Демонстрируют технику прямого нападающего удара. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.
16	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой вперёд. Прямой нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение. Учебная игра.	Разновидности нападающего удара.	<p>Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: носить коррективы в выполнении правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном.</p>	Текущий. Описывают технику разновидностей нападающего удара, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в

				<p>Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений. Личные: обращаться за помощью.</p>	<p>процессе совместного освоения тактики игровых действий. Применяют знание правил в учебной игре.</p>
17	<p>Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Учебная игра.</p>	<p>Правила игры. Технические приёмы.</p>	<p>Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: этические чувства.</p>	<p>Текущий. Описывают технические приёмы, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Используют знание правил волейбола в учебной игре.</p>
18	<p>Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра.</p>	<p>ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Терминология волейбола. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Подготовка места проведения игры.</p>	<p>Познавательная: выполнять учебные действия. Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном. Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений. Личностные: обращаться за помощью, развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Текущий. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих двигательных действий, применяя терминологию игры. Принимают участие в подготовке места проведения игры. Используют данные упражнения для решения задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Соблюдают правила безопасности.</p>
19	<p>Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой</p>	<p>ОРУ. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест (Кт). Прямой</p>	<p>Правила игры.</p>	<p>Познавательные: выполнять учебные действия. Регулятивные: самостоятельно</p>	<p>Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>

	мест (Кт). Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	нападающий удар через сетку. Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.		выделять и формулировать . Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений. Личностные: развитие этических чувств.	освоения техники игровых действий. Соблюдают правила игры. Применяют представленные упражнения для совершенствования психомоторных способностей и навыков игры.
20	Совершенствование координационных способностей. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра.	ОРУ. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Совершенствование координационных способностей.	Комплектование команды. Расстановка игроков.	Познавательные: выполнять учебные действия. Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном. Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений. Личностные: обращаться за помощью.	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Самостоятельно комплектуют команды и организуют расстановку игроков. Используя обозначенные упражнения, совершенствуют координационные способности.
21	Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача.	ОРУ с набивными мячами. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Техника нижней прямой подачи.	Познавательные: высказывать предположения; делать выводы и обобщения. Регулятивные : осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: устанавливать	Текущий. Составляют и выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами из числа разученных упражнений. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

				<p>рабочие отношения.</p> <p>Личностные:- формирование готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности.</p>	<p>осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют знание техники нижней прямой подачи в игровой деятельности. Используют данные упражнения для решения задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p>
22	<p>Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача (Кт).</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача (Кт).</p>	Блок.	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Личностные: формирование готовности и способности к образованию и самообразованию.</p>	<p>Текущий. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p>
23	<p>Варианты техники приёма, передачи и подачи мяча. Одиночное блокирование.</p>	<p>ОРУ в движении. Варианты техники приёма, передачи и подачи мяча. Одиночное блокирование. Приём мяча от сетки. Нижняя прямая подача.</p>	Одиночное блокирование.	<p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению</p>	<p>Текущий. Характеризуют технику одиночного блокирования. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от</p>

	Приём мяча от сетки.			препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Личностные: формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей.	ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
24	Варианты техники приёма, передачи и подачи мяча. Одиночное блокирование. Приём мяча от сетки. Учебная игра.	ОРУ. Варианты техники приёма, передачи и подачи мяча. Одиночное блокирование. Нападающий удар в тройках. Приём мяча от сетки в группе. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Учебная игра.	Варианты блокирования нападающих ударов.	Познавательные: выполнять учебные действия. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений. Личностные: обращаться за помощью.	Текущий. Описывают варианты блокирования нападающих ударов. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют освоенные игровые действия для совершенствования во время учебной игры.
25	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	ОРУ. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча от сетки. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Учебная игра.	Тактические действия.	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга. Личностные: формирование	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Описывают тактические действия на предмет совершенствования

				гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества.	тактики освоенных игровых действий в ходе учебной игры.
26	Страховка. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	Страховка. ОРУ. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча от сетки. Совершенствование специальной выносливости. Учебная игра.	Страховка.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: этические чувства.	Текущий. Рассматривают варианты применения страховки в игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками во время совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые действия волейбола для совершенствования специальной выносливости.
27	Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	ОРУ. Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Групповое блокирование.	Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Коммуникативные: формировать навыки работы в группе. Личностные: формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.	Текущий. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития координационных способностей. Соблюдают правила безопасности.
28	Верхняя передача мяча в	ОРУ в движении. Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование.	Одиночное и парное	Познавательные:- применять полученные знания	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками во

	тройках. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи.	Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	блокирование нападающих ударов.	на практике. Регулятивные: искать и выделять необходимую информацию. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Личностные: Формирование потребности в физическом самосовершенствовании.	время совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
29	Основные правила и приёмы игры. Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи.	ОРУ в движении. Основные правила и приёмы игры. Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра.	Основные правила и приёмы игры.	Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: этические чувства.	Текущий. Описывают основные правила и приёмы игры. Взаимодействуют с одноклассниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
30	Верхняя передача мяча через сетку. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя	ОРУ. Верхняя передача мяча через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача, приём подачи. Тактические действия. Игра по правилам.	Варианты блокирования.	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	Текущий. Описывают варианты блокирования. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику освоенных игровых действий,

	прямая подача, приём подачи. Игра по правилам.			<p>деятельности.</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Личностные: формирование потребности в физическом самосовершенствовании.</p>	<p>варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>
31	Верхняя передача мяча через сетку. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача, приём подачи. Игра по правилам.	ОРУ с волейбольными мячами. Верхняя передача мяча через сетку. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача, приём подачи. Тактические действия. Игра по правилам.	Игра по правилам.	<p>Познавательные: перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Личностные: формирование ответственного отношения к учению.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Описывают правила игры. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику освоенных игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>

Гимнастика (20ч)

Знать:

Гимнастика: Обеспечение техники безопасности. Страховка и помощь во время занятий. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Упражнения для самостоятельной тренировки.

32	Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроках гимнастики. Повороты в движении.	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для развития координационных способностей. ОРУ на месте. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	ТБ на уроках гимнастики.	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: развивать мотивы учебной деятельности.</p>	Текущий. Проходят инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Раскрывают значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений.
33	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по два в движении. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Страховка и помощь во время занятий. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по два в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание в висе(ю), из вися лёжа(д). Упражнения на гимнастической скамейке.	Страховка и помощь во время занятий.	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: развивать мотивы учебной деятельности.</p>	Текущий. Чётко выполняют строевые приёмы. Различают строевые команды. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Представленные упражнения используют для совершенствования силовых способностей и силовой выносливости.
34	Организующие команды и приёмы. Перестроения из колонны по одному в колонны по четыре в движении.	Организующие команды и приёмы. ОРУ на месте (ю), с предметами в движении (д). Перестроения из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Подтягивание на перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	Организующие команды и приёмы.	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные:</p>	Текущий. Применяют во время занятий организующие команды и приёмы. Составляют и проводят комплексы ОРУ из числа

	Совершенство-вание силовых способностей	Совершенствование силовых способностей.		самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения.	разученных упражнений. Используют гимнастические упражнения для совершенствования силовых способностей. Соблюдают технику безопасности.
35	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Ходьба по рейке г/ скамейки с различными заданиями и поворотами. Лазание по канату в два приёма. Совершенство-вание двигательных способностей	ОРУ на месте (ю), с предметами в движении (д). Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Ходьба по рейке г/ скамейки с различными заданиями и поворотами. Лазание по канату в два приёма. Совершенствование двигательных способностей. Дозировка упражнений.	Дозировка упражнений.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения.	Текущий. Чётко выполняют строевые приёмы. Проводят комплексы ОРУ из числа разученных упражнений с учётом их дозировки. Применяют данные упражнения для совершенствования двигательных способностей.
36	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Лазание по канату в два приёма.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Лазание по канату в два приёма. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров, эспандеров.	Тренажёр, эспандер.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные:	Текущий. Различают строевые команды. Составляют и проводят комплексы ОРУ в движении из числа разученных упражнений. Используют гантели, тренажёры, эспандеры для совершенствования

				слушать собеседника , формулировать свои затруднения.	ния двигательных способностей.
37	Лазание по канату без помощи ног. Упражнение на гимнастической скамейке.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Лазание по канату без помощи ног (ю). Упражнение на гимнастической скамейке (д). Подтягивание на перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	Лазание по канату (варианты).	Познавательные: Осознавать познавательную задачу. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Личностные: формирование потребности в физическом самосовершенствовании.	Текущий. Проводят комплексы ОРУ в движении из числа разученных упражнений. Описывают и выполняют различные варианты лазания по канату. Применяют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
38	Подъём переворотом. Вис прогнувшись .	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Подъём переворотом (ю). Вис прогнувшись (д). Подтягивание на перекладине (ю), на низкой перекладине (д). Лазание по канату без помощи ног.	Подъём переворотом.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения,	Текущий. Проводят комплексы ОРУ. Описывают и выполняют подъём переворотом. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

				договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
39	Подтягивание на перекладине (ю), на низкой перекладине (д) (Кр).	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине (ю), на низкой перекладине (д) (Кр). Лазание по канату без помощи ног (ю). Вис прогнувшись (д).	Техника подтягиваний из виса и из виса лёжа.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Юноши: «5» «4» «3» 11 9 8 Девушки: «5» «4» «3» 18 13 6 Различают строевые команды. Составляют и проводят комплекс ОРУ на месте из числа разученных упражнений. Описывают технику подтягиваний из виса и из виса лёжа. Применяют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
40	Переворот боком (ю). Мост (д). Лазание по канату на скорость (ю) (Кр). Вис прогнувшись (д) (Кт).	ОРУ на месте. Переворот боком (ю). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазание по канату на скорость (ю) (Кр). Вис прогнувшись (д) (Кт). Прыжки «змейкой» через г/скамейку. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Какова техника лазания по канату?	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные:	Текущий. Описывают технику лазания по канату. Используют данные акробатические и гимнастические упражнения для комплексного развития физических способностей.

				слушать собеседника , формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
41	Комбинации движений с одним из предметов (д). Переворот боком (ю). Мост (д).	ОРУ в движении. Комбинации движений с одним из предметов (мяч, обруч, набивной и большой мяч, гантели, палка гимнастическая, скакалка) (д). Переворот боком (ю). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Длинный кувырок через препятствие (ю).	Комбинации движений с одним из предметов.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель . Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий. Описывают и составляют комбинации движений с одним из предметов. Используют данные акробатические и гимнастические упражнения для развития гибкости и координационных способностей. Соблюдают правила безопасности.
42	Длинный кувырок через препятствие (ю). Прыжок в глубину (ю). Сед углом (д).	ОРУ в движении. Комбинации движений с одним из предметов (д). Переворот боком (ю). «Мост» из положения стоя, встать (д). Прыжок в глубину (ю). Длинный кувырок через препятствие (ю). Сед углом (д).	Принципы составления гимнастических комбинаций.	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга. Личностные: развитие готовности и способности к самостоятельной,	Текущий. Описывают принципы составления гимнастических комбинаций. Описывают и составляют комбинации движений с одним из предметов. Используют данные акробатические и гимнастические упражнения для развития гибкости и

				творческой и ответственной деятельности.	координационных способностей.
43	<p>Подъём в упор силой, вис согнувшись и прогнувшись, сзади на перекладине (ю). Длинный кувырок через препятствие (ю). Сед углом (д). Стоя на коленях наклон назад (д). Эстафеты с гимнастическими предметами.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами (ю), с г/палками (д). Подъём в упор силой, вис согнувшись и прогнувшись, сзади на перекладине (ю). Длинный кувырок через препятствие (ю). Сед углом (д). Стоя на коленях наклон назад (д). Мост из положения стоя, встать (д). Эстафеты с гимнастическими предметами.</p>	<p>Терминология гимнастики.</p>	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Текущий. Составляют и проводят комплексы ОРУ с указанными предметами из числа разученных упражнений. Применяют данные акробатические и гимнастические упражнения, эстафеты для комплексного развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий.</p>
44	<p>Поднимание прямых ног в висе (ю). «Мост» из положения стоя, встать (д).</p>	<p>ОРУ с предметами. Поднимание прямых ног в висе (ю). «Мост» из положения стоя, встать (д). Длинный кувырок через препятствия (ю). Сед углом. Стоя на коленях наклон назад (д). Эстафеты с гимнастическими предметами.</p>	<p>Терминология гимнастики и акробатики.</p>	<p>Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия. Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной</p>	<p>Текущий. Демонстрируют знание терминологии гимнастики и акробатики. Применяют данные акробатические и гимнастические упражнения, эстафеты для комплексного развития физических способностей. Соблюдают правила безопасности.</p>

				деятельности.	
45	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках (ю). Смешанные висы (д). Сед углом (д) (Кт).	ОРУ с предметами. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках (ю). Смешанные висы (д). Мост из положения сто, встать. Стоя на коленях наклон назад. Сед углом (д) (Кт).	Техника выполнения стойки на руках.	<p>Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями.</p> <p>Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Описывают технику акробатических и гимнастических упражнений. Используют данные акробатические и гимнастические упражнения для развития гибкости и координационных качеств. Оказывают страховку и помощь во время занятий.
46	Кувырок назад в полушпагат (д) Стойка на руках с помощью (ю). Эстафеты и игровые задания с использованием элементов акробатики. Совершенствование координационных способностей.	ОРУ с предметами. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках (ю). Кувырок назад в полушпагат. Стоя на коленях наклон назад (д) (Кт). Эстафеты и игровые задания с использованием элементов акробатики. Совершенствование координационных способностей.	Правила составления комбинации акробатических элементов.	<p>Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями.</p> <p>Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Демонстрируют знание правил составления комбинации акробатических элементов. Описывают технику акробатических упражнений. Применяют акробатические упражнения, игровые задания для совершенствования координационных способностей.

47	Комбинации из разученных элементов (ю). Упражнение в равновесии (д).	ОРУ с предметами. Комбинации из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд) (ю). Упражнение в равновесии (д). Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (д).	Составление комбинаций акробатических элементов.	Познавательные: ставить и формулировать проблемы. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга. Личностные: формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.	Текущий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации акробатических элементов. Используют данные акробатические и гимнастические упражнения для развития соответствующих способностей.
48	Комбинации из разученных элементов (ю). Упражнение в равновесии (д). Опорные прыжки	ОРУ с предметами. Комбинации из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд) (ю). Упражнение в равновесии (д). Опорные прыжки.	Правила составления комбинаций на гимнастическом бревне.	Познавательные: высказывать предположения; делать выводы и обобщения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Личностные: формирование ответственного отношения к учению.	Текущий. Описывают правила составления комбинаций на гимнастическом бревне. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации на гимнастическом бревне. Составляют самостоятельно комбинации акробатических элементов. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Помогают в установке и уборке снарядов.
49	Кувырок назад из стойки на руках (ю). Комбинации на	ОРУ с предметами. Кувырок назад из стойки на руках (ю). Комбинации из освоенных акробатических элементов. Комбинации на	Техника выполнения опорного прыжка.	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Регулятивные:	Текущий. Описывают технику выполнения опорного прыжка.

	гимнастическом бревне (д). Опорные прыжки.	гимнастическом бревне (д). Опорные прыжки.		проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Личностные: формирование готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности.	Составляют самостоятельно комбинации акробатических элементов и комбинации на гимнастическом бревне. Применяют данные акробатические и гимнастические упражнения, для комплексного развития физических способностей.
50	Кувырок назад из стойки на руках (ю). Комбинации из освоенных акробатических элементов. Комбинации на гимнастическом бревне (Кт). Опорные прыжки.	ОРУ с предметами. Кувырок назад из стойки на руках (ю). Комбинации из освоенных акробатических элементов. Комбинации на гимнастическом бревне (д) (Кт). Опорные прыжки.	Координация движений.	Познавательные: перерабатывать полученную информацию. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Личностные: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.	Текущий. Выполняют обязанности командира отделения. Составляют комбинации акробатических элементов и комбинации на гимнастическом бревне. Используют данные акробатические и гимнастические упражнения, для развития гибкости и координации движений. Соблюдают правила безопасности.
51	Комбинации акробатических элементов (Кт). Опорные прыжки (Кт).	ОРУ. Комбинации акробатических элементов (Кт). Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (ю), прыжок углом (д)(Кт).	Координация движений.	Познавательные: получать информацию от учителя и из учебников. Регулятивные: проектировать	Текущий. Составляют и демонстрируют комбинации акробатических элементов. Демонстрируют

				<p>траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе.</p> <p>Личностные: формирование потребности в физическом самосовершенствовании.</p>	<p>технику выполнения опорных прыжков. Выполняют обязанности командира отделения. Используют изученные упражнения при решении задач физической и технической подготовки. Соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	--	--	--	--

Лыжная подготовка (21ч)

Знать:

Правила техники безопасности при использовании лыж. Виды переходов с одновременных ходов на попеременные. Способы преодоления препятствий на лыжах. Преодоление на лыжах склонов и подъёмов разной крутизны. Тактика лыжных гонок. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

52	<p>ТБ на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Прохождение в медленном темпе 2 км</p>	<p>ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.</p> <p>Температурные нормы на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Прохождение в медленном темпе 2км</p>	<p>Правила техники безопасности при использовании лыж.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Текущий. Получают инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Описывают технику изучаемых лыжных ходов. Осваивают их самостоятельно.</p>
----	--	--	--	---	---

					тельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
53	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение в медленном темпе 2 км.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение в медленном темпе 2 км с правильным применением лыжных ходов.	Правила применения лыжных ходов.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Описывают правила применения лыжных ходов. Описывают технику изучаемых лыжных ходов. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
54	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение в медленном темпе 2 км (д), 3 км (ю).	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение в медленном темпе 2 км (д), 3 км (ю).	Классические лыжные ходы.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Описывают классические лыжные ходы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

55	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход Одновременный одношажный ход. Прохождение в медленном темпе 2км (д), 3км (ю).</p>	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение в медленном темпе 2 км (д), 3 км (ю).</p>	<p>Лыжные мази и парафины, их назначение.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Текущий. Демонстрируют знание лыжных мазей и парафинов, их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>
56	<p>Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход (Кт). Прохождение в медленном темпе 3 км.</p>	<p>Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход (Кт). Прохождение в медленном темпе 3 км.</p>	<p>Влияние занятий лыжным спортом на работоспособность, здоровье.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Текущий. Раскрывают влияние занятий лыжным спортом на работоспособность, здоровье. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>
57	Одновременный	Одновременный бесшажный	Одновре-	Познавательные:	Текущий.

	<p>бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение в медленном темпе 3 км.</p>	<p>ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение в медленном темпе 3 км.</p>	<p>менные лыжные ходы.</p>	<p>формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Описывают технику одновременных лыжных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>
58	<p>Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход (Кт). Одновременный одношажный ход. Прохождение в медленном темпе 3 км (д). Дистанция 2 км (ю) (Кр).</p>	<p>Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход (Кт). Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км (д). Дистанция 2 км (ю) (Кр).</p>	<p>Одновременные классические лыжные ходы.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Юноши: «5» - 10.00 «4» - 11.00 «3» - 12.00 Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в</p>

					процессе прохождения дистанции. Соблюдают правила безопасности.
59	<p>Коньковые ходы. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.</p>	<p>Коньковые ходы. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.</p>	Технология смазки лыж.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Раскрывают технологию смазки лыж. Моделируют технику освоенных классических лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
60	<p>Коньковые ходы. Попеременный четырёхшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение в медленном темпе</p>	<p>Коньковые ходы. Попеременный четырёхшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение в медленном темпе 3км</p>	Коньковые лыжные ходы.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p>	Текущий. Описывают технику коньковых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,

	3 км.			Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.
61	Попеременный четырёхшажный ход. Коньковые ходы. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км (д) (Кр). Прохождение в медленном темпе 4 км (ю).	Попеременный четырёхшажный ход. Коньковые ходы. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км (д) (Кр). Прохождение в медленном темпе 4 км (ю).	Координация движений.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	Девушки: «5»- 6.00; «4»- 6.30; «3»- 6.45. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Применяют названные упражнения для развития координации движений.
62	Попеременный четырёхшажный ход. Коньковые ходы. Одновременный двухшажный ход (Кт). Прохождение в медленном темпе 4км.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный четырёхшажный ход. Коньковые ходы. Одновременный двухшажный ход (Кт). Прохождение в медленном темпе 4км.	Помощь при обморожениях и травмах.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность	Текущий. Оказывают помощь при обморожениях и травмах. Взаимодействуют со

				действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.
63	Лыжные эстафеты. Попеременный четырёхшажный ход. Коньковые ходы (Кт). Прохождение в медленном темпе 4 км.	Лыжные эстафеты. Попеременный четырёхшажный ход. Коньковые ходы (Кт). Прохождение в медленном темпе 4 км.	Координация, выносливость, сила.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий. Моделируют технику освоенных классических и коньковых лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Используют прохождение дистанции и для развития выносливости.
64	Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный четырёхшажный ход (Кт). Спуски	Переход с одновременных ходов на попеременные (прямой переход). Попеременный четырёхшажный ход (Кт). Спуски со склонов с поворотами Прохождение в	Координация движений, быстрота реакции.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.	Текущий. Описывают технику перехода с одновременных

	со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе 4км (д), 5 км (ю).	медленном темпе 4км (д), 5 км (ю).		<p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	ходов на попеременные, осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения. Применяют данные упражнения для развития координации движений, быстроты реакции.
65	Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе 4 км (д), 5 км (ю).	Переход с одновременных ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе 4 км (д), 5 км (ю).	Координация движений, быстрота реакции.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Описывают технику перехода с одновременных ходов на попеременные, осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения. Применяют данные упражне-

					ния для развития координации движений, быстроты реакции.
66	<p>Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>Спуски со склонов с поворотами.</p> <p>Прохождение дистанции 2 км (д) (Кр).</p> <p>Прохождение в медленном темпе 5 км (ю).</p>	<p>Переход с одновременных ходов на попеременные (переход с неоконченным толчком одной палкой).</p> <p>Спуски со склонов с поворотами. Прохождение дистанции 2 км (д) (Кр).</p> <p>Прохождение в медленном темпе 5 км (ю).</p>	Виды лыжного спорта.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать взаимопомощь в сотрудничестве.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Девушки: «5» - 12.00; «4» - 12.30; «3» - 13.30</p> <p>Описывают виды лыжного спорта. Описывают технику перехода с одновременных ходов на попеременные, осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.</p>
67	<p>Спуски со склонов с поворотами.</p> <p>Прохождение в</p>	<p>Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе 4 км (д), 5 км (ю).</p>	Лыжные гонки.	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу.</p> <p>Регулятивные:</p>	<p>Текущий. Раскрывают понятие лыжные</p>

	медленном темпе 4 км (д), 5 км (ю).			<p>осознавать самого себя как движущую силу своего научения.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Личностные: формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.</p>	гонки. Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения. Используют прохождение дистанции и для развития выносливости.
68	<p>Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.</p> <p>Прохождение дистанции 5 км (д), 6 км (ю).</p>	<p>Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.</p> <p>Прохождение дистанции 5 км (д), 6 км (ю).</p>	Упражнения на лыжах для разминки.	<p>Познавательные: добывать новые знания; получать информацию от учителя.</p> <p>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Личностные: формирование готовности и способности к образованию и самообразованию.</p>	Текущий. Самостоятельно выполняют упражнения на лыжах для разминки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах. Соблюдают правила

					безопасности.
69	<p>Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.</p> <p>Прохождение в медленном темпе 5 км (д), 6 км (ю).</p>	<p>Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах (перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелезание верхом, сидя и боком и т.д.).</p> <p>Прохождение в медленном темпе 5 км (д), 6 км (ю).</p>	<p>Лыжи в туризме и военном деле.</p>	<p>Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнять.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: формирование готовности и способности к образованию и самообразованию.</p>	<p>Текущий. Раскрывают значение применения лыж в туризме и военном деле. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники преодоления подъёмов и препятствий на лыжах. Соблюдают правила безопасности.</p>
70	<p>Подъёмы на склон и спуски со склона.</p> <p>Торможение и поворот «упором».</p>	<p>Подъёмы на склон и спуски со склона. Торможение и поворот «упором». Прохождение дистанции 5 км (д), 6 км (ю).</p>	<p>Техника передвижения на лыжах по дистанции.</p>	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель.</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Личностные: формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей.</p>	<p>Текущий. Описывают технику передвижения на лыжах по дистанции. Моделируют технику способов передвижений на лыжах, варьируют её в</p>

					зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Используют прохождение дистанции для развития выносливости.
71	Прохождение дистанции 5 км (д), 6 км (ю).	Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции 5 км (д), 6 км (ю).	Тактика лыжных гонок.	<p>Познавательные: формулировать познавательную цель.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Личностные: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.</p>	Текущий. Описывают тактику лыжных гонок, применяют свои знания во время прохождения дистанции. Используют данное упражнение для развития выносливости.
72	Лыжные гонки: 3 км (д), 5 км (ю) (Кр).	Правила соревнований по лыжным гонкам. Лыжные гонки: 3 км (д), 5 км (ю) (Кр).	Правила соревнований по лыжным гонкам.	<p>Познавательные: перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные:</p>	Юноши: «5» - 27.00 «4» - 29.00 «3» - 31.00 Девушки: «5» -

				оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Личностные: формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей).	19.00 «4» - 20.00 «3» - 21.00 Описыва ют правила соревно ваний по лыжным гонкам. Вы- полняют контроль- ные упражне ния. Соблю дают правила безопас ности.
--	--	--	--	---	---

Баскетбол (20ч)

Знать:

Баскетбол: Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила игры. Основные приёмы игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

73	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока, поворотов и стоек. Передачи мяча различными способами на месте. Эстафеты, игровые упражнения. Правила баскетбола.	Техника безопасности (ТБ).	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Личностные	Текущий. Проходят инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.
----	--	---	----------------------------	--	---

				: контролиро- вать и оценивать результат своей деятельности.	
74	Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв.	ОРУ. СБУ. Совершенствование приёмов передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв.	Приёмы передвижений, остановок, поворотов.	Познаватель- -ные: осознавать познавательную задачу. Регулятив- -ные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Коммуника- -тивные: устанавливать рабочие отношения. Личностные : формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества.	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют игровые действия для совершенствования игровых приёмов и тактических действий. Соблюдают правила безопасности.
75	Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв.	ОРУ. СБУ. Совершенствование приёмов передвижений, остановок, поворотов игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый	Терминология баскетбола.	Познаватель- -ные: осознавать познавательную задачу. Регулятив- -ные: осознавать самого себя	Текущий. Применяют знание терминологии баскетбола в игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от

		прорыв.		как движущую силу своего научения. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.	ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют игровые действия для совершенствования игровых приёмов и тактических действий.
76	Броски двумя руками от головы со средней дистанции (д). Позиционное нападение со сменой мест.	Броски двумя руками от головы со средней дистанции (д). Передачи различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв. Позиционное нападение со сменой мест.	Терминология баскетбола.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: оказывать поддержку в сотрудничестве, взаимопомощь. Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.	Текущий. Применяют знание терминологии баскетбола в игровой деятельности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения тактики игровых действий. Применяют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.

77	Передачи мяча различными способами в движении.	Передачи мяча различными способами в движении. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв. Броски двумя руками от головы со средней дистанции (д). Позиционное нападение со сменой мест.	Терминология игры.	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу.</p> <p>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Коммуникативные: оказывать поддержку в сотрудничестве и взаимопомощь.</p> <p>Личностные: Контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками во время освоения техники игровых приёмов и действий, тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма в период игровой деятельности.
78	Передачи мяча различными способами в движении.	Передачи мяча различными способами в движении. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв. Броски двумя руками от головы со средней дистанции (д). Позиционное нападение со сменой мест.	Терминология игры.	<p>Познавательные: добывать новые знания.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Коммуника-</p>	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют игровые действия для совершенствования игровых приёмов и тактических

				<p>тивные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
79	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Броски мяча в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Дальнейшее совершенствование техники ведения мяча. Зонная защита.	Правила баскетбола.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: оказывать поддержку в сотрудничестве и взаимопомощь. Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Текущий. Описывают правила игры в баскетбол. во время освоения техники игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками во время освоения техники игровых приёмов и действий, тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Осуществляют дальнейшее совершенствование техники ведения мяча.</p>

80	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	ОРУ в движении. Броски мяча в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Игра «Быстро и точно» с целью дальнейшего совершенствования техники бросков мяча. Зонная защита.	Правила игры.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов и тактику освоенных игровых действий, варьируют ими в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Используют игровую деятельность для дальнейшего совершенствования техники бросков мяча.
81	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением .	ОРУ в движении. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением (КТ). Эстафеты с баскетбольными мячами. Зонная защита.	Правила игры.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные : контролировать и</p>	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками во время освоения техники игровых приёмов и действий, тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма в период игровой деятельности.

				оценивать результат своей деятельности.	
82	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением .	ОРУ в движении. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Эстафеты с баскетбольными мячами. Зонная защита.	Зонная защита.	Познавательные: осознавать познавательную задачу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Личностные : формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками во время освоения техники игровых приёмов и действий, тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Применяют игровые действия для совершенствования игровых приёмов и тактических действий.
83	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением .	ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением (д).	Зонная защита.	Познавательные: осознавать познавательную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: добывать недостающую	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.

				информацию с помощью вопросов. Личностные : формирование потребности в физическом самосовершенствовании.	
84	Ведение мяча с сопротивлением .	ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков в игровых заданиях, эстафетах. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Позиционное нападение.	Познавательные : формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные : готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные : оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.	Текущий. Описывают тактику позиционного нападения. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют правила игры. уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
85	Ведение мяча с сопротивлением .	ОРУ в парах. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с	Правила игры. Позиционное нападение.	Познавательные : формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятив-	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками во время освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

		сопротивлением (д). Игра по упрощённым правилам баскетбола.		<p>ные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>безопасности.</p> <p>Применяют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p>
86	Ведение мяча с сопротивлением . Передачи мяча (Кт).	ОРУ в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением (д). Передачи мяча (Кт). Учебная игра.	Позиционное нападение.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
87	Броски одной рукой от плеча в движении с	ОРУ в движении. Броски одной рукой от плеча в движении с	Действия в защите.	<p>Познавательные: выполнять</p>	<p>Текущий.</p> <p>Описывают действия игрока в защите.</p>

	сопротивлением	сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.		учебно-познавательные действия. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Личностные: формирование ответственного отношения к учению.	Взаимодействуют с одноклассниками в период совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.
88	Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по правилам.	ОРУ с набивными мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по правилам.	Правила игры в баскетбол.	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Личностные: формирование ответственного отношения	Текущий. Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.

				к учению.	
89	Сочетание приёмов: ведение, бросок.	ОРУ с набивными мячами. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Бросок мяча в прыжке. Нападение через заслон. Зонная защита. Игра по правилам.	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.	Текущий. Описывают взаимодействия игроков в нападении и защите. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
90	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Бросок мяча в прыжке.	ОРУ в движении. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Бросок мяча в прыжке. Нападение через заслон. Зонная защита. Игра по правилам.	Координационные способности.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют степень утомления

				<p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для совершенствования координационных способностей. Соблюдают правила игры.</p>
91	Штрафной бросок. Бросок мяча в прыжке (Кт).	Штрафной бросок. Сочетание приёмов. Бросок мяча в прыжке (Кт). Нападение против зонной защиты. Игра по правилам.	Психохимические процессы.	<p>Познавательные: перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Описывают влияние игровых упражнений на психохимические процессы. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>

92	Штрафной бросок (Кт).	Штрафной бросок (Кт). Эстафеты. Нападение против зонной защиты. Игра по правилам.	Нравственные и волевые качества.	<p>Познавательные: перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	Текущий. Описывают влияние игровых упражнений на формирование нравственных и волевых качеств. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
----	-----------------------	---	----------------------------------	--	---

Легкая атлетика(10ч) .

Знать:

Легкая атлетика: Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка при выполнении легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, силы, координационных способностей.

93	ТБ на уроках л/а. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	ТБ на уроках л/а. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Биохимические основы прыжков. Бег в равномерном темпе (д-3мин, ю-6мин).	ТБ на уроках лёгкой атлетики.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения.</p>	Текущий. Описывают технику безопасности на уроках лёгкой атлетики. Объясняют биохимические основы прыжков. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.
94	Челночный бег 3*10 м (Кр).	СБУ. Челночный бег 3*10 м (Кр). Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Бег в равномерном темпе (д-5мин, ю-9мин).	Темп, скорость, объём.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения.</p>	<p>Юноши: «5»- 7,3; «4»- 8,0; «3»- 8,2.</p> <p>Девушки: «5»- 8,4; «4»- 9,3; «3»- 9,7</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют легкоатлетические упражнения для комплексного развития физических качеств.</p>
95	Прыжок в длину с разбега на результат	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега на	Развитие скорости-силовых качеств.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей</p>	<p>Юноши: «5» «4» «3» 440 400 310.</p> <p>Девушки: «5» «4» «3» 375 340</p>

	(Кр).	результат (Кр). Бег в равномерном и переменном темпе (д-7 мин, ю-12 мин).		деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения.	300. Применяют специальные беговые, прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
96	Метание гранаты из различных положений.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность и в цель. Бег в равномерном и переменном темпе (д-9 мин, ю-14 мин). Дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств.	Техника метания гранаты .	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.	Текущий. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Используют данные упражнения для дальнейшего совершенствования скоростно-силовых качеств. Соблюдают правила безопасности.
97	Метание гранаты из различных положений. Метание на	Правила соревнований в метаниях. ОРУ в движении. Совершенствование скоростно-силовых	Правила соревнований в метаниях.	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за	Текущий. Описывают правила соревнований в метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

	дальность.	способностей. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Бег в равномерном и переменном темпе (д-11мин, ю-16мин.)		помощью, формулировать собственное мнение.	Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
98	Метание гранаты на дальность (Кр).	ОРУ в движении. Метание гранаты на дальность (д – 500гр, ю – 700гр) (Кр). Бег в равномерном и переменном темпе 13мин (д), 18 мин (ю).	Правила соревнований в метаниях.	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение, вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	Юноши: «5» -32; «4» -26; «3»-22. Девушки: «5» -18; «4» -13; «3» -11. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Выполняют беговые упражнения для развития выносливости.
99	Игра «Лапта». Бег в равномерном и переменном темпе 15мин(д),20 мин(ю).	ОРУ в движении. Игра «Лапта». Бег в равномерном и переменном темпе 15мин (д), 20мин (ю).	Правила игры в «Лапту».	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.	Текущий. Описывают правила игры в «Лапту». Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,

					контролируют её по частоте сердечных сокращений. Используют беговые и игровые упражнения для комплексного развития физических качеств.
100	Игра «Лапта». Развитие выносливости. Бег в равномерном и переменном темпе 18 мин (д), 22 мин (ю).	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта». Развитие выносливости. Бег в равномерном и переменном темпе 18 мин (д), 22 мин (ю). Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	Правила игры в «Лапту». Выносливость.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.</p>	Текущий. Описывают соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Используют беговые и игровые упражнения для комплексного развития физических качеств. Соблюдают правила безопасности.
101	Игра «Лапта». Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин (д), 25 мин (ю). Совершенствование	СБУ. Игра «Лапта». Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин (д), 25 мин (ю). Совершенствование выносливости. Соревнования по лёгкой	Правила игры в «Лапту». Выносливость.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.</p>	Текущий. Соблюдают правила игры в «Лапту», уважают соперников, управляют эмоциями. Используют беговые и игровые упражнения в качестве универсального средства развития физических

	вынос-ливости	атлетике, рекорды.			качеств.
102	Бег на результат 2000метров (д), 3000метров (ю).	СБУ. Бег на результат 2000 метров (д), 3000 метров (ю).	Правила бега на длинные дистанции.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формирование потребности в физическом самосовершенствовании.</p>	<p>Юноши: «5» - 15.00; «4» - 16.00; «3» - 17.00.</p> <p>Девушки: «5» - 10.10; «4» - 11.40; «3» - 12.40.</p> <p>Описывают правила бега на длинные дистанции. Бегом на результат совершенствуют выносливость.</p>

Распределение учебного времени прохождения разделов программы по физической культуре в 11 классе

№ п/п	Раздел программы	Количество часов (уроков)	Количество контрольных работ
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков	
3	Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков	
	2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	20	5
	Гимнастика с основами акробатики	21	9
	Лёгкая атлетика	21	6
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	20	
	Спортивные игры:	20	2
	Волейбол		
	Баскетбол		
	3.Упражнения общеразвивающей направленности		
	Итого	102	22

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Знать: Физическая культура и здоровый образ жизни. 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. 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. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

№ п/п	Тема урока		Планируемые результаты обучения		Контроль и учёт знаний. Виды деятельности учащихся.
			Предметные знания (Основные понятия)	УУД	
	Легкая атлетика (11ч) Знать: Легкая атлетика: Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Первая медицинская помощь при травмах. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Правила соревнований по метаниям.				
1	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 метров.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях л/а. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40м и стартовый разгон. Бег по дистанции 70- 80м. Бег в равномерном темпе: юноши- 6 мин, девушки - 3 мин.	Правила поведения, техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Познавательные: осознавать познавательную задачу. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные : устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. Личностные: ставить вопросы, обращаться за помощью.	Текущий. Проходят инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных качеств и выносливости.
2	Основные механизмы энергообес-	Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. ОРУ в движении.	Высокий и низкий старт.	Познавательные: применять полученные знания	Текущий. Описывают основные

	печения л/а упражнений . Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 - 90м.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40метров и скоростной бег до 90 метров (2серии). Финиширование. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе: ю - 8 мин, д- 4мин.		на практике. Регулятивные: искать и выделять необходимую информацию. Коммуникативные : формировать навыки учебного сотрудничества. Личностные: адекватная мотивация учебной деятельности.	механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Демонстрируют технику высокого и низкого стартов. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила безопасности.
3	Бег 30 м (Кр). Финиширование. Эстафетный бег.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег 30 м (Кр). Финиширование. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе: ю-10 мин, д- 6 мин. Совершенствование двигательных способностей.	Спринт.	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные : формировать навыки работы в группе. Личностные: формирование потребности в физическом самосовершенствовании	Юноши: «5» «4» «3» 4,3 5,0 5,1 Девушки: «5» «4» «3» 4,8 5,9 6,1 Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют беговые упражнения для совершенствования двигательных способностей.
4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Низкий старт, бег с ускорением(60-80м), финиширование, спец. беговые упр. Бег на результат 100 м. Бег в равномерном темпе: ю-12мин, д- 8мин.	Быстрота.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности Коммуникативные : формулировать собственное мнение Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной	Юноши: «5» «4» «3» 14,2 14,5 15,0 Девушки: «5» «4» «3» 16,0 16,5 17,0 Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный

				деятельности.	режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Первая медицинская помощь. Совершенствование техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега.	Первая медицинская помощь (ПМП). СБУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Бег в равномерном темпе: ю- 14 мин, д- 10 мин.	Первая медицинская помощь.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности Коммуникативные : формулировать собственное мнение Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Текущий. Описывают способы оказания первой медицинской помощи. Взаимодействуют с одноклассниками во время совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют беговые и прыжковые упражнения для совершенствования двигательных способностей.
6	ПМП при травмах. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча весом 150 г на точность в горизонтальную цель. Дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.	ПМП при травмах. ОРУ с теннисным мячом. СБУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча весом 150г на точность в горизонтальную цель. Бег в равномерном темпе: ю- 16 мин, д- 12 мин.	ПМП при травмах.	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной	Текущий. Оказывают ПМП при травмах. Проводят ОРУ с теннисным мячом и СБУ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют данные упражнения для дальнейшего

				отзывчивости.	развития скоростно-силовых качеств.
7	<p>Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега (Кр). Метание мяча весом 150 г на точность в вертикальную цель. Совершенствование скоростно-силовых качеств.</p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега (Кр). Метание мяча весом 150 г на точность в вертикальную цель. Бег в равномерном темпе: ю- 18 мин, д- 14 мин. Совершенствование скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Техника прыжка в высоту.</p>	<p>Познавательные: формулировать учебную задачу. Регулятивные: определять, где применяются действия с мячом. Коммуникативные : задавать вопросы, управление коммуникацией. Личностные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>	<p>Юноши: «5» «4» «3» 135 130 120 Девушки: «5» «4» «3» 120 115 105 Проводят ОРУ в движении и специальные беговые упражнения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Используют л/а упражнения для совершенствования скоростно-силовых качеств.</p>
8	<p>Метание гранаты из различных положений. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе: 20 мин.(ю), 16 мин.(д).</p>	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание гранаты из различных положений. Бег в равномерном темпе: ю- 20 мин, д- 16 мин. Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Метание гранаты.</p>	<p>Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Коммуникативные : адекватная мотивация учебной деятельности. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>Текущий . Проводят ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. метательных Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Используют л/а упражнения для совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости.</p>
9	<p>Челночный бег. Метание</p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание гранаты на дальность с</p>	<p>Правила соревнования по</p>	<p>Познавательные: сличать способ действия и его</p>	<p>Текущий. Описывают правила</p>

	гранаты на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе 22мин. (ю), 18мин. (д). Правила соревнований по метаниям.	разбега. Бег в равномерном темпе: ю- 22 мин, д- 18 мин. Правила соревнований по метаниям.	метаниям.	результат. Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Коммуникативные : осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии. Личностные: вести устный диалог, строить понятные для сверстника высказывания.	соревнований по метаниям. Применяют метательные и беговые упражнения для комплексного развития физических способностей. Соблюдают правила безопасности.
10	Метание гранаты на дальность (Кр). Бег в равномерном темпе 25 мин.(ю),20мин.(д). Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность (Кр). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов вперёд-вверх. Бег в равномерном темпе 25 мин.(ю), 20мин. (д).	Техника бросков набивного мяча.	Познавательные: сличать способ действия и его результат; Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Коммуникативные : осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Юноши: «5» «4» «3» 38 32 26 Девушки: «5» «4» «3» 23 18 12 Демонстрируют технику бросков набивного мяча. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Используют л/а упражнения для совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости.
11	Бег на результат 2000м (д), 3000м (ю) (Кр).	ОРУ. Специальные беговые. СУ. Бросок набивного мяча (2кг-д, 3кг-м) двумя руками из различных исходных положений: с двух - четырёх шагов вперёд-вверх. Бег на результат 2000м (д), 3000м (ю) (Кр).	Техника бега на длинные дистанции.	Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Регулятивные: контроль и самоконтроль -	Юноши: «5» «4» «3» 13.00 15.00 16.30 Девушки: «5» «4» «3» 10.00 11.30 12.20 Описывают технику бега на длинные дистанции. Применяют

				<p>сличать способ действия и его результат.</p> <p>Коммуникативные : вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.</p> <p>Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.</p>	<p>беговые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
--	--	--	--	--	--

Волейбол (20ч)

Знать:

Волейбол: Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол). Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила и приёмы игры.

12	<p>Правила техники безопасности на уроках волейбола. Комбинации из передвижений и остановок игрока.</p>	<p>ТБ на уроках волейбола. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Комбинации из передвижений и остановок игрока (передвижения в стойке, остановки, ускорения). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Передачи мяча сверху двумя руками в парах.</p>	<p>ТБ на уроках волейбола.</p>	<p>Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p>Личностные: самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p>	<p>Текущий. Проходят инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.</p>
13	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя</p>	<p>ОРУ. СБУ. Стойки игрока. Комбинации из передвижений и остановок игрока (передвижения в стойке, остановки, ускорения). Ходьба, бег и выполнение специальных заданий (сесть на пол, встать,</p>	<p>Верхняя передача мяча в парах, тройках.</p>	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения.</p> <p>Регулятивные:</p>	<p>Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и</p>

	передача мяча в парах, тройках.	подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Верхняя передача мяча в парах, тройках.		осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга. Личностные: развитие готовности и способности к образованию и самообразованию.	действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
14	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах, тройках с шагом. Учебная игра.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах, тройках с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Терминология волейбола.	Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности. Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Коммуникативные: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. Личностные: самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.
15	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках с шагом.	ОРУ с волейбольными мячами. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках с шагом. Учебная игра.	Терминология игры.	Познавательные: пони-мать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Личностные: формирование ответственного отношения к учению.	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от условий и ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.

16	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар.	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	Разновидности нападающего удара.	<p>Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: носить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном.</p> <p>Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений.</p> <p>Личные: обращаться за помощью.</p>	Текущий. Описывают технику изучаемых игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
17	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	Технические приёмы.	<p>Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: этические чувства.</p>	Текущий. Взаимодействуют с одноклассниками во время совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
18	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Совершенствование координационных качеств.	Техника волейбольных приёмов.	<p>Познавательная: выполнять учебные действия.</p> <p>Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном.</p> <p>Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений.</p> <p>Личностные:</p>	Текущий. Характеризуют технику выполнения волейбольных приёмов. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Используют

				обращаться за помощью, развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
19	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Игра по правилам.	ОРУ Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Приём мяча отражённого сеткой. Игра по правилам.	Правила игры в волейбол.	Познавательные: выполнять учебные действия. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать . Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений. Личностные: развитие этических чувств.	Текущий. Объясняют правила и основы организации игры. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.
20	Совершенствование координационных способностей. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Игра по правилам.	ОРУ. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Игра по правилам. Совершенствование координационных способностей.	Комплектование команды.	Познавательные: выполнять учебные действия. Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном. Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений. Личностные: обращаться за помощью.	Текущий. Самостоятельно комплектуют команду. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют игровые упражнения для совершенствования координационных способностей.
21	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.	ОРУ с набивными мячами. Верхняя передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Игра по правилам.	Техника нижней прямой подачи.	Познавательные: высказывать предположения; делать выводы и обобщения. Регулятивные :	Текущий. Проводят комплекс ОРУ с набивными мячами. Характеризуют и демонстрируют

	Прямой нападающий удар.			осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Личностные: формирование готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности.	технику нижней прямой подачи. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
22	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	ОРУ с набивными мячами. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Игра по правилам.	Верхняя прямая подача.	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные: формирование готовности и способности к образованию и самообразованию.	Текущий. Характеризуют и демонстрируют технику верхней прямой подачи. Взаимодействуют с одноклассниками во время совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
23	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	ОРУ в движении. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Приём мяча от сетки. Эстафеты с волейбольными мячами.	Техника верхней прямой подачи.	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: с достаточной	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют игровые упражнения, эстафеты для

				<p>полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Личностные: формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей.</p>	<p>совершенствования скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>
24	<p>Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Игра по правилам.</p>	<p>ОРУ. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Приём мяча от сетки в группе. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра по правилам.</p>	<p>Тактика игры.</p>	<p>Познавательные: выполнять учебные действия.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений.</p> <p>Личностные: обращаться за помощью.</p>	<p>Текущий. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Взаимодействуют с одноклассниками во время совместного совершенствования тактики освоенных игровых действий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
25	<p>Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p>	<p>ОРУ. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Игра по правилам.</p>	<p>Тактические действия.</p>	<p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга.</p> <p>Личностные: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества.</p>	<p>Текущий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p>

26	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	ОРУ. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Совершенствование специальной выносливости. Игра по правилам.	Специальная выносливость.	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: этические чувства.</p>	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют игровые упражнения для совершенствования специальной выносливости.
27	Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	ОРУ. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Игра по правилам.	Индивидуальное блокирование.	<p>Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе.</p> <p>Личностные: формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.</p>	Текущий. Характеризуют технику выполнения индивидуального блокирования. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
28	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Одиночное и парное блокирование	ОРУ в движении. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Одиночное и парное блокирование. Игра по правилам.	Одиночное и парное блокирование нападающих ударов.	<p>Познавательные: при менять полученные знания на практике.</p> <p>Регулятивные: искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями</p>	Текущий. Характеризуют технику выполнения парного блокирования. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

				коммуникации. Личностные: Формирование потребности в физическом самосовершенствовании.	деятельности. Соблюдают правила безопасности.
29	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	ОРУ в движении. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Игра по правилам.	Судейство игры по правилам.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: этические чувства.	Текущий. Объясняют правила и основы организации игры. Осуществляют судейство игры по правилам. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
30	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блока. Позиционное нападение со сменой мест.	ОРУ. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блока. Позиционное нападение со сменой мест. Тактические действия. Игра по правилам. Судейство игры.	Судейство игры в волейбол.	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Личностные: формирование потребности в физическом самосовершенствовании.	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществляют судейство игры в волейбол по правилам. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
31	Индивиду-	ОРУ с волейбольными мячами.	Игра по	Познавательные:	Текущий.

	<p>дуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Игра по правилам.</p>	<p>Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Тактические действия. Игра по правилам.</p>	<p>правилам.</p>	<p>перерабатывать полученную информацию. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные: формирование ответственного отношения к учению.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p>
--	--	--	------------------	--	---

Гимнастика (20ч)

Знать:

Гимнастика: Правила и обеспечение техники безопасности. Страховка и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Основы биомеханики гимнастических упражнений.

32	<p>Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроках гимнастики. Повороты в движении.</p>	<p>Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для развития координационных способностей. ОРУ на месте. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись.</p>	<p>ТБ на уроках гимнастики.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: развивать мотивы учебной деятельности.</p>	<p>Текущий. Проходят инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей.</p>
----	---	--	---------------------------------	---	--

33	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по два в движении. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Страховка и помощь при выполнении гимнастических упражнений. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по два в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма (ю). Вис углом. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Страховка и помощь при выполнении гимнастических упражнений.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: развивать мотивы учебной деятельности.	Текущий. Чётко выполняют строевые приёмы. Оказывают страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Применяют гимнастические упражнения для совершенствования силовых способностей и силовой выносливости.
34	Перестроения из колонны по одному в колонны по четыре в движении.	ОРУ на месте (ю), с предметами в движении (д). Перестроения из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма (ю). вис углом (д).	Организуемые команды и приёмы.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Текущий. Различают строевые команды. Проводят комплексы ОРУ на месте и с предметами в движении. Используют гимнастические упражнения для совершенствования силовых способностей и силовой выносливости.
35	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Ходьба по рейке г/ скамейки с различными заданиями и поворотами. Ходьба по рейке г/скамейки с различными заданиями и	ОРУ на месте (ю), с предметами в движении (д). Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Ходьба по рейке г/ скамейки с различными заданиями и поворотами. Лазание по канату в два приёма. Совершенствование двигательных способностей. Дозировка	Дозировка упражнений.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Текущий. Применяют знание правил дозировки упражнений в практической деятельности. Применяют гимнастические упражнения для совершенствования двигательных способностей.

	поворотами. Лазание по канату в два приёма. Совершенство-вание двигатель-ных способностей .	упражнений.		Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения.	
36	Перестрое-ние из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Лазание по канату в два приёма на скорость.	ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в два приёма на скорость. Вис углом. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров, эспандеров.	Тренажёр, эспандер.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения.	Текущий. Проводят комплекс ОРУ в движении. Чётко выполняют строевые приёмы. Используют гимнастические упражнения на снарядах и тренажёрах, упражнения с гантелями и эспандерами для совершенствования двигательных способностей.
37	Лазание по канату без помощи ног. Упражнение на гимнастичес-кой скамейке.	ОРУ в движении. Повороты в движении. Лазание по канату в два приёма на скорость (ю). Упражнение на гимнастической скамейке (д). Подтягивание на перекладине (ю), на низкой перекладине (д). Вис углом.	Лазание по канату на скорость.	Познавательные: Осознавать познавательную задачу. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Личностные: формирование потребности в физическом самосовершенствовании.	Текущий. Проводят комбинации ОРУ в движении. Чётко выполняют строевые приёмы. Используют гимнастические упражнения для совершенствования силовой выносливости и силовых способностей.

38	Лазание по канату в два приёма на скорость (ю). Вис углом (д).	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приёма на скорость. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног (ю). Вис углом. Вис прогнувшись (д).	Висы и их разновидности .	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Характеризуют висы и их разновидности. Применяют гимнастические упражнения для совершенствования координационных способностей. Соблюдают правила безопасности.
39	Лазание по канату в два приёма на скорость (ю). Вис прогнувшись (д).	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приёма на скорость (ю). Вис прогнувшись (д). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног (ю).	Способы лазания по канату.	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Характеризуют и демонстрируют разновидности лазания. Используют гимнастические упражнения для совершенствования силовой выносливости и силовых способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
40	Лазание по гимнастической стенке без помощи ног (ю).	ОРУ на месте. Лазание по канату в два приёма на скорость (ю). Вис прогнувшись (д). Прыжки «змейкой» через	Какова техника лазания по канату?	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями</p>	Текущий. Описывают и демонстрируют технику лазания по канату.

		г/скамейку. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Выполняют обязанности командира отделения. Применяют гимнастические упражнения для комплексного развития физических способностей. Соблюдают правила безопасности.
41	Комбинации движений с одним из предметов (д).	ОРУ в движении. Комбинации движений с одним из предметов (мяч, обруч, набивной и большой мяч, гантели, палка гимнастическая, скакалка) (д). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног (ю). Вис прогнувшись (д). Подтягивание на перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	Комбинации движений с одним из предметов.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий. Описывают технику комбинаций движений с одним из предметов. Применяют гимнастические упражнения для комплексного развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий.
42	Подтягивание на перекладине (ю), на низкой перекладине (д) на результат (Кр).	ОРУ в движении. Комбинации движений с одним из предметов (д). Подтягивание на перекладине (ю), на низкой перекладине (д) на результат (Кр). Лазание по канату в два приёма на скорость (ю). Вис прогнувшись (д).	Контроль физических качеств.	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Юноши: «5» «4» «3» 12 10 8 Девушки: «5» «4» «3» 18 13 6 . Описывают и демонстрируют

				<p>препятствий и самокоррекции.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга.</p> <p>Личностные: развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p>	<p>технику комбинаций движений с одним из предметов. Используют гимнастические упражнения для совершенствования силовой выносливости и силовых способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
43	<p>Подъём в упор силой, вис согнувшись и прогнувшись сзади на перекладине (ю). Лазание по канату в два приёма на скорость (ю) (Кр). Эстафеты с гимнастическими предметами.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами (ю), с г/палками (д). Подъём в упор силой, вис согнувшись и прогнувшись, сзади на перекладине (ю). Вис прогнувшись (д). Лазание по канату в два приёма на скорость (ю) (Кр). Эстафеты с гимнастическими предметами.</p>	<p>Терминология гимнастики.</p>	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель,</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Юноши:</p> <p>«5» «4»</p> <p>«3» 12,0 14,0 16,0</p> <p>Проводят комплекс ОРУ с предметами. Применяют гимнастические упражнения на снарядах и эстафеты с гимнастическим и предметами для комплексного развития физических качеств. Соблюдают правила безопасности.</p>
44	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений.</p>	<p>ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках (ю). Опорный прыжок. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Комплекс суставной гимнастики. Эстафеты с гимнастическими</p>	<p>Гимнастические и акробатические термины.</p>	<p>Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями.</p> <p>Коммуникативные: управление</p>	<p>Текущий. Описывают основы биомеханики гимнастических и акробатических упражнений. Применяют гимнастические</p>

		предметами.		коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	и акробатические упражнения, эстафеты для комплексного развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий.
45	Длинный кувырок вперёд. Стойка на руках.	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперёд. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на голове и руках (ю). Смешанные висы (д). Мост из положения стоя, встать. Сед углом (д). Опорный прыжок. Комплекс суставной гимнастики.	Техника выполнения стойки на руках, моста из положения стоя.	Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия. Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий. Описывают технику выполнения акробатических упражнений. Применяют гимнастические и акробатические упражнения, для комплексного развития физических способностей. Соблюдают правила безопасности.
46	Длинный кувырок вперёд. Стойка на руках. Совершенство- вание координа- ционных способностей	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю). Мост из положения стоя, встать. Кувырок назад в полушпагат. Стоя на коленях наклон назад (д). Опорный прыжок. Эстафеты и игровые задания с использованием элементов акробатики. Совершенствование	Правила составления комбинации акробатичес- ких элементов.	Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия. Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции	Текущий. Описывают правила составления комбинации акробатических элементов. Применяют гимнастические и акробатические упражнения, эстафеты и игровые

		координационных способностей.		во взаимодействии. Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	задания для совершенствования координационных способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий.
47	Комбинации из разученных элементов (ю). Упражнение в равновесии (д).	ОРУ с предметами. Комбинации из разученных элементов (длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, стойка на руках, поворот боком кувырок вперёд) (ю). Упражнение в равновесии (д). Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд и назад (д). Прыжок в глубину. Опорные прыжки.	Составление комбинаций акробатических элементов.	Познавательные: ставить и формулировать проблемы. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга. Личностные: формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.	Текущий. Составляют комбинации из разученных акробатических элементов. Используют акробатические и гимнастические упражнения для развития гибкости. Соблюдают правила безопасности.
48	Комбинации из разученных элементов (ю). Упражнение в равновесии (д). Опорные прыжки.	ОРУ с предметами. Комбинации из разученных элементов (длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, поворот боком) (ю). Прыжок в глубину. Кувырок вперёд и назад. Стоя на коленях наклон назад Упражнение в равновесии (д). Опорные прыжки.	Правила составления комбинаций на гимнастическом бревне.	Познавательные: высказывать предположения; делать выводы и обобщения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Личностные: формирование ответственного	Текущий. Описывают правила составления комбинаций на гимнастическом бревне. Используют акробатические и гимнастические упражнения для развития гибкости. Оказывают страховку и помощь во время занятий.

				отношения к учению.	
49	Комбинации на гимнастическом бревне (д) (Кт). Опорные прыжки.	ОРУ с предметами. Комбинации на гимнастическом бревне (д) (Кт). Комбинации из освоенных акробатических элементов. Опорные прыжки (прыжок ноги врозь через козла в длину, высота 120-125 см-юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой, конь в ширину, высота 110см- девушки).	Техника выполнения опорного прыжка.	<p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Личностные: формирование готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности.</p>	Текущий. Описывают технику выполнения опорного прыжка. Используют акробатические и гимнастические упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Соблюдают правила безопасности.
50	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Опорные прыжки (Кт).	ОРУ с предметами. Комбинации из освоенных акробатических элементов. Опорные прыжки (Кт).	Координация движений.	<p>Познавательные: перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт.</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Личностные: принятие и реализация ценности</p>	Текущий. Проводят комбинации ОРУ с предметами. Используют акробатические и гимнастические упражнения для развития координации движений. Оказывают страховку и помощь во время занятий.

				здорового и безопасного образа жизни.	
51	Комбинации акробатических элементов (Кт).	ОРУ. Комбинации из пяти акробатических элементов (Кт).	Координация движений.	<p>Познавательные: получать информацию от учителя и из учебников.</p> <p>Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе.</p> <p>Личностные: формирование потребности в физическом самосовершенствовании.</p>	Текущий. Проводят комбинации ОРУ. Используют акробатические и гимнастические упражнения для развития гибкости, координации движений. Соблюдают правила безопасности.

Лыжная подготовка (21ч)

Знать:

Правила техники безопасности при использовании лыж. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Способы преодоления препятствий на лыжах. Преодоление на лыжах склонов и подъёмов разной крутизны. Элементы тактики лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Утомление, переутомление, его признаки и меры предупреждения.

52	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырёхшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение с попеременной скоростью 2 км (девушки), 4 км (юноши).	ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Температурные нормы на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырёхшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение с попеременной скоростью 2км (д), 4км (ю).	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки..	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Проходят инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваи-
----	---	--	--	---	--

					вают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
53	Попеременные двух и четырёхшажные ходы.	Попеременный четырёхшажный ход. Попеременный двухшажный ход . Прохождение с попеременной скоростью 2 км (д), 4 км (ю) с правильным применением лыжных ходов.	Правила применения лыжных ходов.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Описывают правила применения лыжных ходов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
54	Попеременные двухшажный и четырёхшажный ходы	Попеременные двухшажный и четырёхшажный ходы. Прохождение с попеременной скоростью 2 км (д), 4 км (ю).	Классические лыжные ходы.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Характеризуют классические лыжные ходы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблю-

					людают правила безопасности. Используют прохождение дистанции для развития выносливости.
55	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырёхшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение в медленном темпе 2 км (д), 4 км (ю).	Лыжные мази и парафины, их назначение.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Дают характеристику лыжным мазям и парафинам, их назначению. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
56	Утомление, переутомление, его признаки и меры предупреждения. Лыжные гонки 2 км (ю) (Кр).	Утомление, переутомление, его признаки и меры предупреждения. Попеременный четырёхшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение с попеременной скоростью 2 км (д). Лыжные гонки 2 км (ю)	Влияние занятий лыжным спортом на работоспособность, здоровье.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные:</p>	Юноши: «5» - 9.30; «4» - 10.30; «3» - 11.30. Раскрывают

		(Кр).		составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	влияние занятий лыжным спортом. Используют прохождение дистанции и для развития выносливости.
57	Утомление, переутомление, его признаки и меры предупреждения. Лыжные гонки 2 км (д) (Кр).	Утомление, переутомление, его признаки и меры предупреждения. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение с попеременной скоростью 4 км (ю). Лыжные гонки 2 км (д) (Кр).	Утомление, переутомление	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Девушки: «5» - 11.30; «4» - 12.00; «3» - 13.00. Описывают утомление, его признаки и меры предупреждения. Применяют прохождение дистанции для развития выносливости.
58	Лыжные гонки 1 км (д) (Кр). Прохождение с попеременной скоростью 5 км (ю).	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырёхшажный ход. Одновременные хода. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (ю). Лыжные гонки 1 км (д) (Кр).	Одновременные классические лыжные ходы.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении	Девушки: «5» - 5.30 «4» - 6.00 «3» - 6.30 Описывают применение одновременных классических лыжных ходов. Модели-

				функций и ролей в совместной деятельности.	руют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
59	Одновременные ходы.	Одновременные ходы. Попеременные двух и четырёхшажные ходы. Прохождение с попеременной скоростью 3 км (д), 5км (ю).	Технология смазки лыж.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Описывают технологию смазки лыж. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопас-

					ности .
60	Тактические действия во время гонок.	Тактические действия во время гонок. Попеременные двух и четырёхшажные ходы. Одновременные хода. Прохождение с попеременной скоростью 3км (д), 5 км (ю).	Тактические действия.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Раскрывают значение тактических действий во время гонок. Моделируют тактику гонок во время прохождения дистанции.
61	Тактические действия во время гонок.	Тактические действия во время гонок. Попеременные двух и четырёхшажные ходы. Одновременные ходы. Прохождение с попеременной скоростью 3 км (д). 5 км (ю).	Элементы тактики лыжных гонок.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Описывают элементы тактики лыжных гонок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Соблюдают правила безопасности.
62	Коньковые ходы.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Коньковые ходы. Классические лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение с попеременной скоростью 3км (д). Лыжные гонки 3 км (ю) (Кр).	Помощь при обморожениях и травмах.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность</p>	Юноши: «5» - 15.00; «4» - 16.15; «3» - 16.50. Описывают правила оказания

				действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют прохождение дистанции для развития выносливости.
63	Коньковые ходы. Лыжные гонки 2 км (д) (Кр).	Коньковые ходы. Классические лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение с попеременной скоростью 6 км (ю). Лыжные гонки 2 км (д) (Кр).	Координация, выносливость.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Девушки: «5» - 11.30; «4» - 12.00; «3» - 12.40. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопас-

64	Переход с одного хода на другой. Коньковые ходы. Прохождение с попеременной скоростью 4км (д), 6 км (ю).	Переход с одного хода на другой. Коньковые ходы. Прохождение с попеременной скоростью 4км (д), 6 км (ю).	Координация движений, быстрота реакции.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	ности. Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Используют способы передвижения на лыжах для развития координации движений быстроты реакции.
65	Переход с одного хода на другой.	Переход с одного хода на другой. Коньковые ходы. Спуски с поворотами на склоне. Спуски с торможением. Прохождение с попеременной скоростью 4 км (д), 7 км (ю).	Координация движений, быстрота реакции.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Моделируют технику освоенных способов передвижения на лыжах, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в

					процессе прохождения дистанции. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
66	Переход с одного хода на другой.	Переход с одного хода на другой. Коньковые ходы. Спуски с поворотами на склоне. Спуски с торможением. Прохождение с попеременной скоростью 4 км (д), 8км (ю).	Переход с одного хода на другой.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать взаимопомощь в сотрудничестве.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	Текущий. Описывают технику перехода с одного хода на другой. Моделируют технику освоенных способов передвижения на лыжах, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Оказывают помощь при обморожениях и

					травмах.
67	Спуски с поворотами на склоне. Спуски с торможением.	Спуски с поворотами на склоне. Спуски с торможением. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (д), 7 км (ю).	Координация движений.	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Личностные: формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.</p>	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Используют способы передвижения на лыжах для развития координации движений. Соблюдают технику безопасности.
68	Спуски с поворотами на склоне. Спуски с торможением.	Спуски с поворотами на склоне. Спуски с торможением. Прохождение с попеременной скоростью 4 км (д), 7 км (ю).	Упражнения на лыжах для разминки.	<p>Познавательные: добывать новые знания; получать информацию от учителя.</p> <p>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и</p>	Текущий. Выполняют упражнения на для разминки на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

				<p>способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Личностные: формирование готовности и способности к образованию и самообразованию.</p>	<p>совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Используют способы передвижения на лыжах для развития выносливости.</p>
69	<p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p>	<p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (д), 8 км (ю).</p>	<p>Условия дистанции.</p>	<p>Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнять.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: формирование готовности и способности к образованию и самообразованию.</p>	<p>Текущий. Характеризуют условия дистанции. Моделируют технику освоенных способов передвижения на лыжах, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Осуществ-</p>

					ляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
70	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (д), 8 км (ю).	Состояние лыжни.	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель.</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Личностные: формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей.</p>	Текущий. Описывают состояние лыжни. Моделируют технику освоенных способов передвижения на лыжах, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности.
71	Элементы тактики лыжных гонок.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (д), 8 км (ю).	Тактика лыжных гонок.	<p>Познавательные: формулировать познавательную цель.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и</p>	Текущий. Описывают тактику лыжных гонок. Моделируют тактику лыжных гонок,

				<p>взрослыми.</p> <p>Личностные: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.</p>	<p>варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Используют способы передвижения на лыжах для развития выносливости.</p>
72	<p>Лыжные гонки: 3 км (д), 5 км (ю) (Кр).</p>	<p>Правила соревнований по лыжным гонкам. Лыжные гонки: 3 км (д), 5 км (ю) (Кр).</p>	<p>Правила соревнований по лыжным гонкам.</p>	<p>Познавательные: перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p>Личностные: формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей).</p>	<p>Юноши: «5» - 25.00 «4» - 27.00 «3» - 28.00 Девушки: «5» - 18.30 «4» - 19.00 «3» - 20.00 Описывают правила соревнований по лыжным гонкам и применяют их в практической деятельности. Соблю-</p>

					дают технику безопасности. Используют способы передвижения на лыжах для комплексного развития физических качеств.
--	--	--	--	--	---

Баскетбол (20ч)

Знать:

Баскетбол: Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила игры. Основные приёмы игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

73	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока, поворотов и стоек. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Эстафеты, игровые упражнения. Правила баскетбола.	Техника безопасности (ТБ).	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	Текущий. Проходят инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Применяют игровые упражнения для развития координационных способностей. Повторяют правила баскетбола.
----	---	---	----------------------------	---	--

74	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления.	ОРУ. СБУ. Совершенствование приёмов передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении.	Приёмы передвижений, остановок, поворотов.	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения.</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества.</p>	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.
75	Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках.	ОРУ. СБУ. Совершенствование приёмов передвижений, остановок, поворотов игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	Терминология баскетбола.	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения.</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: контроли-</p>	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Применяют игровые упражнения для развития координационных способностей. Повторяют терминологию баскетбола. Соблюдают правила безопасности.

				ровать и оценивать результат своей деятельности.	
76	Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках.	Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции (д). Броски в прыжке со средней дистанции (ю).	Терминология баскетбола.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать поддержку в сотрудничестве, взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития координационных способностей.
77	Позиционное нападение со сменой мест.	Позиционное нападение со сменой мест. Броски в прыжке со средней дистанции (ю). Броски двумя руками от головы со средней дистанции (д). Терминология баскетбола.	Терминология игры.	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу.</p> <p>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Применяют игровые упражнения для развития скоростно-силовых способностей и быстроты реакции.

				<p>Коммуникативные: оказывать поддержку в сотрудничестве и взаимопомощь.</p> <p>Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	
78	Позиционное нападение со сменой мест.	Броски в прыжке со средней дистанции (ю). Броски двумя руками от головы со средней дистанции (д). Позиционное нападение со сменой мест. Терминология баскетбола.	Терминология игры.	<p>Познавательные: добывать новые знания.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	Текущий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития координационных способностей.
79	Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением	Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления и высоты	Правила баскетбола.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готов-</p>	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Применяют игровые

		отскока с сопротивлением. Дальнейшее совершенствование техники ведения мяча. Позиционное нападение со сменой мест Терминология баскетбола.		ность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: оказывать поддержку в сотрудничестве и взаимопомощь. Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.	упражнения для комплексного развития физических способностей. Осуществляют дальнейшее совершенствование техники ведения мяча. Соблюдают технику безопасности.
80	Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением .	ОРУ в движении. Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Ведение мяча с изменением скорости и направления сопротивлением. Игра «Быстро и точно» с целью дальнейшего совершенствования техники бросков мяча. Зонная защита.	Правила игры.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве поддержку и взаимопомощь. Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.	Текущий. Проводят комплекс ОРУ в движении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, тактики игровых действий. Применяют игровые упражнения для комплексного развития физических способностей. Осуществляют дальнейшее совершенствование техники бросков мяча.
81	Сочетание приёмов: ведение, бросок.	ОРУ в движении. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Ведение мяча с	Правила игры.	Познавательные: формулировать и удерживать	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в

		изменением скорости и направления с сопротивлением. Игра по правилам.		учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития координационных способностей. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.
82	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением .	ОРУ в движении. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Эстафеты с баскетбольными мячами. Зонная защита.	Зонная защита.	Познавательные: осознавать познавательную задачу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Личностные: формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.	Текущий. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют игровые упражнения для развития скоростно-силовых способностей и быстроты реакции. Соблюдают правила безопасности.
83	Передачи мяча различными способами в	ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча различными способами в	Зонная защита.	Познавательные: осознавать	Текущий. Проводят комплекс ОРУ с набивными

	движении в парах и тройках с сопротивлением	движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Игра по правилам.		<p>познавательную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Личностные: формирование потребности в физическом самосовершенствовании.</p>	<p>мячами.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, тактики игровых действий. Применяют игровые упражнения для комплексного развития физических способностей. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.</p>
84	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением .	ОРУ с баскетбольными мячами. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков в игровых заданиях, эстафетах. Нападение против зонной защиты. Игра по правилам баскетбола.	Терминология баскетбола.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Проводят комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития координационных способностей.</p>

85	Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	ОРУ в парах. Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Броски полукрюком в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам.	Положение о соревнованиях .	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	Текущий. Описывают положение о соревнованиях. Проводят комплекс ОРУ в парах. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, тактику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют игровые упражнения для развития скоростно-силовых способностей и быстроты реакции. Соблюдают правила безопасности.
86	Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	ОРУ в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Броски полукрюком в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам.	Организация и проведение соревнований.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные : контролировать и оценивать результат</p>	Текущий. Описывают организацию и проведение соревнований. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, тактики игровых действий. Применяют игровые упражнения для комплексного развития физических способностей. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.

				своей деятельности.	
87	Броски одной рукой от плеча в движении (Кт).	ОРУ в движении. Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Броски полукрюком в движении. Нападение быстрым прорывом. Броски одной рукой от плеча в движении (Кт). Игра по правилам.	Судейство соревнований по баскетболу.	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: формирование ответственного отношения к учению.</p>	Текущий. Описывают судейство соревнований по баскетболу и участвуют в нём. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития координационных способностей.
88	Броски полукрюком в движении. Игра по правилам.	ОРУ с набивными мячами. Броски полукрюком в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам.	Судейство соревнований.	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p>Коммуникативные:</p>	Текущий. Участвуют в судействе соревнований по баскетболу. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

				добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Личностные: формирование ответственного отношения к учению.	деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
89	Индивидуальные действия в защите.	ОРУ с набивными мячами. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Нападение через центрального. Игра по правилам.	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.	Текущий. Описывают взаимодействия игроков в нападении и защите. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, тактики игровых действий. Применяют игровые упражнения для комплексного развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.
90	Нападение через центрального.	ОРУ в движении. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по правилам.	Быстрота реакции.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуника-	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно

				<p>тивные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игровые упражнения для развития быстроты реакции.</p>
91	Штрафной бросок. Добивание мяча.	Штрафной бросок. Добивание мяча. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Игра по правилам.	Жесты судей.	<p>Познавательные: перерабатывать полученную информацию. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Текущий. Описывают и демонстрируют жесты судей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
92	Штрафной бросок (Кт).	Штрафной бросок (Кт). Нападение через центрального. Нападение против зонной защиты. Игра по правилам.	Судейство игры.	<p>Познавательные: перерабатывать полученную информацию. Регулятивные: адек-</p>	<p>Текущий. Осуществляют судейство игры. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий,</p>

				<p>ватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Применяют игровые упражнения для комплексного развития физических способностей.</p>
--	--	--	--	---	--

Легкая атлетика(10ч).

Знать:

Легкая атлетика: Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка при выполнении легкоатлетических упражнений. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.

93	ТБ на уроках л/а. Челночный бег. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	ТБ на уроках л/а. ОРУ. СБУ. Челночный бег. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 беговых шагов. Дозировка нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Бег в равномерном темпе (д-3мин, ю-бмин).	ТБ на уроках лёгкой атлетики.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения.</p>	Текущий. Описывают технику безопасности на уроках лёгкой атлетики. Изучают дозировку нагрузки при выполнении прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
94	Челночный бег 3*10 м (Кр).	СБУ. Челночный бег 3*10 м (Кр). Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Бег в равномерном темпе (д-5мин, ю-9мин).	Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения.</p>	Юноши: «5»- 7,2; «4»- 7,9; «3»- 8,1. Девушки: «5»- 8,4; «4»- 9,3; «3»- 9,6 Описывают правила соревнований по прыжкам в длину. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических

					способностей.
95	Прыжок в длину с разбега на результат (Кр).	Правила ТБ при прыжках в длину. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега на результат (Кр). Бег в равномерном и переменном темпе (д-7 мин, ю-12 мин).	Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения.</p>	<p>Юноши: «5» «4» «3» 460 420 370.</p> <p>Девушки: «5» «4» «3» 380 340 310.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при прыжках в длину. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств и выносливости.</p>
96	Метание гранаты из различных положений.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность и в цель. Бег в равномерном и переменном темпе (д-9 мин, ю-14 мин). Дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств.	Техника метания гранаты.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.</p>	<p>Текущий. Описывают технику метания гранаты. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Используют беговые и метательные упражнения для развития скоростно-силовых качеств и выносливости.</p>
97	Метание гранаты на дальность с разбега.	Правила соревнований в метаниях. ОРУ в движении.	Правила соревнований в метаниях.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения,</p>	<p>Текущий. Описывают правила соревнований в метаниях. Взаимодействуют</p>

		Совершенствование скоростно-силовых способностей. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в равномерном и переменном темпе (д-11мин, ю-16мин.)	ниях.	контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.	со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и метательных упражнений. Применяют беговые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
98	Метание гранаты на дальность (Кр).	ОРУ в движении. Метание гранаты на дальность (д – 500гр, ю – 700гр) (Кр). Бег в равномерном и переменном темпе 13мин (д), 18 мин (ю). Опрос по теории.	Правила соревнований в метаниях.	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение, вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	Юноши: «5» -38; «4» -32; «3»-26. Девушки: «5» -23; «4» -18; «3» -12. Применяют знание правил соревнований в метаниях в практической деятельности. Участвуют в опросе по теории. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и метательных упражнений. Соблюдают технику безопасности.
99	Игра «Лапта». Бег в равномерном и переменном темпе 15мин(д),20	СБУ. Игра «Лапта». Бег в равномерном и переменном темпе 15мин (д), 20мин (ю). Соревнова-	Правила игры в «Лапту».	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за	Текущий. Выполняют комплекс специальных беговых упражнений. Описывают правила игры в «Лапту». Используют

	мин(ю).	ния по лёгкой атлетике, рекорды.		помощью, формулировать собственное мнение.	беговые и игровые упражнения для развития скоростно-силовых качеств и выносливости.
100	Игра «Лапта». Развитие выносливости Бег в равномерном и переменном темпе 18 мин (д), 22 мин (ю).	Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта». Развитие выносливости. Бег в равномерном и переменном темпе 18 мин (д), 22 мин (ю). Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	Правила игры в «Лапту». Выносливость.	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.	Текущий. Демонстрируют знание правил игры на практике. Описывают соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. Применяют беговые и игровые упражнения для решения задач физической и технической подготовки.
101	. Игра «Лапта». Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин (д), 25 мин (ю). Совершенствование выносливости	СБУ. Игра «Лапта». Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин (д), 25 мин (ю). Совершенствование выносливости и. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	Судейство игры «Лапта».	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.	Текущий. Осуществляют судейство игры «Лапта». Выполняют правила игры, уважают соперников и управляют своими эмоциями. Бегом в равномерном и переменном темпе совершенствуют выносливость. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.

102	Бег на результат 2000 м (д), 3000 м (ю) (Кр).	СБУ. Бег на результат 2000 метров (д), 3000 метров (ю).	Правила бега на длинные дистанции.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формирование потребности в физическом самосовершенствовании.</p>	<p>Юноши: «5» - 13.00; «4» - 15.00; «3» - 16.30.</p> <p>Девушки: «5» - 10.00; «4» - 11.30; «3» - 12.20.</p> <p>Соблюдают правила бега на длинные дистанции. Применяют данные беговые упражнения для развития выносливости.</p>
-----	---	---	------------------------------------	--	--