

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского муниципального округа
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением
иностранного языка имени Я.В. Ругоева»

СОГЛАСОВАНА
на заседании методического
совета
протокол № 1 от 28.08.2026 г.
Руководитель методического
совета: _____
(Л.П.Петрасова)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол №1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор: _____
(Н.Ю.Федотова)
приказ от 31.08.2026г. № 233-о/д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5CF8D707ACD9477A01906B967F7E3AFF
Владелец: Федотова Наталья Юрьевна
Действителен: с 30.10.2025 до 23.01.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
основной образовательной программы среднего общего образования
10-11 классы
срок реализации программы – 2 года

Автор-составитель:
Лебедева Светлана Владимировна учитель
высшей квалификационной категории

г. Костомукша
2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в

игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду

и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с

места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами.

Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки

через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённости в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Предметные результаты вариативных модулей

Предметные результаты модуля «Фитнес-аэробика»

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

представления о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знание последовательности выполнения упражнений фитнес-аэробики; умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения

Предметные результаты модуля «Флорбол»

При изучении модуля «Флорбол» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения занятий флорболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

сформированность знаний по истории возникновения игры во флорбол в мире;

сформированность навыков безопасного поведения во время занятий флорболом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий флорболом;

сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

сформированность основ организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками, организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами флорбола;

способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

способность выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча), основные способы держания клюшки (хваты), базовые технические элементы (приемы) игры вратаря: стойка, элементы техники перемещения, элементы техники противодействия и овладения мячом, элементы техники нападения;

способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

способность анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;

участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

умение выполнять контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценивать показатели физической подготовленности;

умение демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность;

способность проявлять: уважительное отношение к одноклассникам, культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях флорболом.

Предметные результаты модуля «Подвижные шахматы».

При изучении модуля «Подвижные шахматы» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения шахмат как средства развития общих способностей и повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знание правил проведения соревнований по шахматам в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий шахматами;
участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по шахматам;

Предметные результаты модуля «Бадминтон»

При изучении модуля «Бадминтон» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

представления о значении занятий бадминтоном как средством для укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний, организации досуговой деятельности и воспитания физических качеств человека;

умение характеризовать упражнения и комплексы упражнений: общефизической, корригирующей направленности, подготовительного, специального воздействия для занятий бадминтоном, для развития двигательных способностей, индивидуальных и парных бадминтонных технических элементов, техники их выполнения;

демонстрация навыков безопасного поведения во время занятий бадминтоном, личной гигиены, выполнения требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий бадминтоном;

демонстрация навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и физической подготовленности;

демонстрация универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений;

умение выполнять и составлять комплексы общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, координации, гибкости;

демонстрация техники выполнения общеразвивающих, спортивных, профилактических упражнений с элементами бадминтона;

умение выполнять бадминтонные технические упражнения: выпады, начало игры, игра у сетки, подача и обмен ударами, отброс слева и справа, плоские удары в центре корта;

умение организовать самостоятельные занятия бадминтоном со сверстниками, подвижные игры с элементами бадминтоном;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях бадминтоном.

Предметные результаты модуля «Лапта»

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание правил проведения соревнований по лапте в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий лаптой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения для развития физических качеств, базовых технических приемов;

Предметные результаты модуля «Скандинавская ходьба»

В результате изучения модуля «Скандинавская ходьба» » на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

Характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

Представлять скандинавскую ходьбу как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных

Содержание вариативных модулей

Модуль «Фитнес-аэробика»

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Способы самостоятельной деятельности.

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес-аэробике.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне основного общего образования.

Классическая аэробика:

базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);

базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками;

выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним; выполнение комбинации классической аэробики.

Степ-аэробика:

базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками;

выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;

Содержание модуля «Флорбол»

Основные правила соревнований игры во флорбол. Судейская коллегия. Обслуживающая соревнования по флорболу. Жесты судьи.

Флорбольный словарь терминов и определений.

Флорбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Правила безопасного поведения во время занятий флорболом. Режим дня при занятиях флорболом. Правила личной гигиены во время занятий флорболом.

Способы самостоятельной деятельности.

Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Уход за флорбольным спортивным инвентарем и оборудованием.

Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий флорболом.

Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и правила их проведения.

Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами флорбола, дыхательной

гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств, упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Основы организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками.

Организация и проведение игр специальной направленности с элементами флорбола.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.

Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости).

Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста.

Разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по флорболу. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных флорбольных упражнений.

Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки.

Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами флорбола.

Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.

Тактические действия (индивидуальные и групповые): тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде, быстрые переключения в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры во флорбол. Упрощенные игры в технико-тактической подготовке флорболистов. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля «Подвижные шахматы»

Знания о шахматах.

История развития шахмат как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных шахматистов на мировых первенствах и Всемирных шахматных олимпиадах.

Характеристика видов шахмат (классические, быстрые, шахматная композиция, компьютерные шахматы, игра в интернете).

Базовые сведения о теории шахмат.

Основные правила проведения соревнований по шахматам. Шахматные часы. Роль судьи соревнований по шахматам. Словарь терминов и определений по шахматам.

Занятия шахматами для развития умственных способностей и укрепления здоровья. Режим дня при занятиях шахматами. Сведения о личностных качествах, необходимых шахматисту и способах их развития. Значение занятий шахматами для формирования положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях шахматами.

Способы физкультурной и шахматной деятельности на уроках физической культуры.

Способы физкультурной деятельности:

подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных упражнений для занятий общефизической подготовкой; составление комбинаций упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; подбор физических упражнений для организации развивающих, подвижных игр и спортивных эстафет с шахматной тематикой; организация и проведение подвижных игр с шахматной тематикой во время активного отдыха и каникул.

Способы шахматной деятельности:

самостоятельная организация развивающих, подвижных игр и спортивных эстафет с шахматной тематикой, в том числе игр на напольной шахматной доске в спортивном зале;

подготовка мест для занятий шахматами в спортзале на напольной шахматной доске.

Физическое совершенствование и развитие навыков игры в шахматы.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

общеразвивающие и специальные упражнения на развитие физических качеств.

Шахматная деятельность:

подвижные игры с шахматной тематикой (правила игры) на напольной шахматной доске;

спортивные эстафеты с шахматной тематикой (нахождение шахматных полей с помощью алгебраической нотации), конструировать в ходе спортивных эстафет и подвижных игр различные способы ставить мат одинокому королю.

Содержание модуля «Бадминтон»

Знания о бадминтоне.

Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном. Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.

История зарождения бадминтона в мире и России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты.

Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов. Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтоном.

Способы самостоятельной деятельности.

Бадминтон как средство укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний и развития физических качеств. Бадминтон как вид двигательной активности в режиме дня. Правила личной гигиены во время занятий бадминтоном. Закаливание организма средствами занятий бадминтоном.

Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Упражнения с элементами бадминтона для профилактики миопии. Планирование индивидуального распорядка дня. Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности. Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения.

Подбор индивидуальных и парных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии. Подбор и составление комплексов общеразвивающих

и специальных упражнений бадминтона. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей и специальной разминки.

Самостоятельное проведение разминки, организация и проведение спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор).

Упражнения общей и специальной разминки. Влияние выполнения упражнений общей и специальной разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений бадминтона. Освоение техники выполнения упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Индивидуальные и парные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии.

Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Основные хваты ракетки. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног.

Бадминтонные технические упражнения. Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона: общеразвивающие, спортивные, профилактические.

Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом. Подвижные игры: «Падающий волан», «Убеги от водящего»,

«Унеси волан», «Четные и нечетные», «Парная гонка волана», «Подбей волан»,

«Загони волан в круг», «Салки с воланами», «Закинь волан», «Бой с тенью»,

«Падающий волан с ракеткой».

Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет и игровых заданий.

Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Освоение правил бадминтона.

Упражнения для освоения техники бадминтона. Подача и обмен ударами.

Отброс слева и справа. Плоские удары в центре корта.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой»,

«Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Четные и нечетные».

Содержание модуля «Лапта»

Знания о лапте.

История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации.

Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.

Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе.

Содержание модуля «Скандинавская ходьба»

Знания о скандинавской ходьбе.

Познакомить с историей возникновения скандинавской ходьбы, ее особенностями, правилами подбора палок;

- научить правильной технике скандинавской ходьбы;
- познакомить с основными методами развития выносливости;
- научить приемам самоконтроля во время выполнения физических нагрузок;

- научить правилам контроля и регулирования физических нагрузок;

Данный модуль делает акцент на формирование у учащихся укрепление здоровья и развитие общей выносливости обучающихся активной культуры здоровья и предполагает:

обучение детей передвижению ходьбой с отталкиванием палками, формирование культуры правильной техники движений навыков проведения самостоятельных занятий и приемов самоконтроля.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» составлено с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета на уровне основного общего образования обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся и прежде всего, ценностных отношений:

1. К семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья.
2. К труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
3. К своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
4. К природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.
5. К миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.
6. К знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
7. К культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение.
8. К здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
9. К окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.
10. К самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Тематическое планирование

10 класс

[illegible]

2.1.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1	1,2,8,9,10	Личностные УУД: Стремление к физическому само совершенству. Регулятивные УУД: Уважительное отношение к другим людям. Познавательные УУД: Умение строить по росту, выполнять простые команды. Коммуникативные УУД: Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальный, текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
------	---	---	------------	---	-------------------------	---

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1,2,8,9,10	Личностные УУД: Стремление к физическому само совершенству. Регулятивные УУД: Уважительное отношение к другим людям. Познавательные УУД: Умение строить по росту, выполнять простые команды. Коммуникативные УУД: Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальный, текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
------	---	---	------------	---	-------------------------	---

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1.	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1,2,8,9,10	Личностные УУД: Стремление к физическому само совершенству. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять	Индивидуальный, текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://nsportal.ru/
------	----------------------------------	----	------------	---	-------------------------	--

				двигательное действие. Познавательные УУД: Умение строить по росту, выполнять простые команды. Коммуникативные УУД: Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.		
2.2.	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1,2,5,8,9,10	Личностные УУД: Стремление к физическому само совершенству. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательное действие. Познавательные УУД: Умение строить по росту, выполнять простые команды. Коммуникативные УУД: Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальный, текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://nsportal.ru/
2.3.	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	1,2,8,9,10	Личностные УУД: Стремление к физическому само совершенству. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательное действие. Познавательные УУД: Умение строить по росту, выполнять простые команды. Коммуникативные УУД: Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальный, текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://nsportal.ru/

2.4.	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1,2,5,8,9,10	Личностные УУД: Стремление к физическому само совершенству. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательное действие. Уважительное отношение к другим людям. Познавательные УУД: Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств. Коммуникативные УУД: Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Индивидуальный, текущий, групповой	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://nsportal.ru/
2.5.	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1,2,5,8,9,10	Личностные УУД: Стремление к физическому само совершенству. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательное действие. Уважительное отношение к другим людям. Познавательные УУД: Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств. Коммуникативные УУД: Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Индивидуальный, текущий, групповой.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://nsportal.ru/

Тематическое планирование

11 класс

[illegible]

2.1.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1	1,2,8,9,10	Личностные УУД: Стремление к физическому само совершенству. Регулятивные УУД: Уважительное отношение к другим людям. Познавательные УУД: Умение строить по росту, выполнять простые команды. Коммуникативные УУД: Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальны й, текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1,2,8,9,10	Личностные УУД: Стремление к физическому само совершенству. Регулятивные УУД: Уважительное отношение к другим людям. Познавательные УУД: Умение строить по росту, выполнять простые команды. Коммуникативные УУД: Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальны й, текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1.	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1,2,8,9,10	Личностные УУД: Стремление к физическому само совершенству. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять	Индивидуальны й, текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://nsportal.ru/

				двигательное действие. Познавательные УУД: Умение строить по росту, выполнять простые команды. Коммуникативные УУД: Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.		
2.2.	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1,2,5,8,9,10	Личностные УУД: Стремление к физическому само совершенству. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательное действие. Познавательные УУД: Умение строить по росту, выполнять простые команды. Коммуникативные УУД: Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальны й, текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/https://nsportal.ru/
2.3.	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	1,2,8,9,10	Личностные УУД: Стремление к физическому само совершенству. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательное действие. Познавательные УУД: Умение строить по росту, выполнять простые команды. Коммуникативные УУД: Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальны й, текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/https://nsportal.ru/

2.4.	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1,2,5,8,9,10	Личностные УУД: Стремление к физическому само совершенству. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательное действие. Уважительное отношение к другим людям. Познавательные УУД: Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств. Коммуникативные УУД: Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Индивидуальны й, текущий, групповой	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://nsportal.ru/
2.5.	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1,2,5,8,9,10	Личностные УУД: Стремление к физическому само совершенству. Регулятивные УУД: Технически правильно выполнять двигательное действие. Уважительное отношение к другим людям. Познавательные УУД: Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств. Коммуникативные УУД: Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Индивидуальны й, текущий, групповой.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://nsportal.ru/
2.6.	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	1,2,8,9,10	Личностные УУД: Стремление к физическому само	Индивидуальны й, текущий,	https://resh.edu.ru/subject/9/

Календарно-тематическое планирование 10 класс

	Тема уроков	Цель урока	УУД			Домашнее задание
			Предметные	Метапредметные	Личностные	
1	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	Познакомить с основами развития физической культуры в Российской Федерации.	Знать основы развития физической культуры в Российской Федерации.	Познавательные: уметь рассказать об основах развития физической культуры в Российской Федерации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
2	Техника безопасности и на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения . Бег на выносливость до 5 мин. Игра	Осваивать технику спринтерского бега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических	Применять знания ИОТ на занятиях физической культурой, определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	<u>Познавательные:</u> уметь рассказать о правилах поведения, технике безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. <u>Регулятивные:</u> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

	«Лапта».	упражнений. Знать терминологию спринтерского бега.		учащимися;		
3	Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 30 метров. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Игра.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Старты из различных и.п. Оценить скоростные качества.	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения и метание гранаты.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании ; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
4	Прыжки в длину с места. Бег 100м.	Повторить с правилами соревнований по	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с места. Уметь бегать	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании	

	Низкий старт. Игра.	спринтерскому бегу	с низкого старта. Уметь бегать с максимальной скоростью 100м.	атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	нии ; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
5	Прыжки в длину с места. Бег до 7 минут.	Совершенствов ать технику прыжка в длину.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их	Формирование потребности в физическом самосовершенствована нии ; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

				реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;		
6	Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность. Игра.	Оценить технику и дальность метания гранаты с разбега.	Знать правила техники безопасности при метании гранаты. Уметь правильно выполнять метание гранаты с разбега.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании ; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
7	Прыжки в длину с места. Игра.	Оценить скоростно-силовые качества.	Знать правила тестирования в прыжках в длину.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании ; принятие и реализация ценности здорового и	

				развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	безопасного образа жизни;	
8	ОРУ в парах на сопротивление. Игра «Лепта». Бег до 10 минут.	Развивать силу и выносливость.	Уметь равномерно распределять силы на длинной дистанции.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании ; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

9	Бег 2000 м. и 3000 м. Тестовые задания по разделу легкая атлетика. Игры.	Провести тестирование по разделу л/а	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании ; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
10	Здоровье как базовая ценность человека и общества.	Познакомить с понятие здоровье.	Знать базовые ценности человека и общества.	Познавательные: уметь рассказать об базовых ценностях человека и общества. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании ; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
11	Техника безопасност и на уроках баскетбола. ОРУ с набивными мячами.	Повторить технику безопасности на уроках баскетбола. Оценить скоростно-	Применять знания ИОТ при занятиях баскетболом. Уметь выполнять ведение мяча, ловлю и передачу мяча, броски по	<u>Познавательные:</u> уметь рассказать о правилах поведения, технике безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и	

	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Ловля мяча от щита. Броски по кольцу с места, в движении. Тестирование - челночный бег 3x10 м. Учебная игра.	силовые качества.	кольцу в движении. Знать правила тестирования челночного бега	<u>Регулятивные</u>: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, <u>Коммуникативные</u>: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
12	Ловля и передача мяча -учет. Ведение мяча. Ловля мяча от щита. Броски по кольцу с места, в движении.	Оценить технику ловли и передачи мяча.	Уметь выполнять ведение мяча, ловлю и передачу мяча, броски по кольцу с места и в движении.	Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол; моделировать технику игровых действий и приемов; моделировать процесс освоения технических действий; играть по упрощенным правилам. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

	Учебная игра.			вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;		
13	ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением отскока. Броски по кольцу. Штрафной бросок. Подтягивание из виса лежа (дев). Подтягивание на высокой перекладине (юн).	Провести тестирование подтягивания.	Уметь выполнять ведение мяча с изменением отскока, броски по кольцу, штрафной бросок. Знать правила проведения тестирования подтягивания из виса лежа (дев).	Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол; моделировать технику игровых действий и приемов; моделировать процесс освоения технических действий; играть по упрощенным правилам. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
14	Броски по	Оценить	Уметь выполнять	Познавательные: обучение технико-	Формирование	

	кольцу с места, стоя сбоку от щита -учет. Штрафной бросок. Тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	технику броска по кольцу с места, стоя сбоку от щита.	броски по кольцу, штрафной бросок.	тактическим действиям в игре в баскетбол; моделировать технику игровых действий и приемов; моделировать процесс освоения технических действий; играть по упрощенным правилам. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
15	Круговая тренировка. Штрафной бросок – зачет. Учебная игра.	Оценить штрафной бросок.	Уметь правильно и технично выполнять штрафной бросок.	Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол; моделировать технику игровых действий и приемов; моделировать процесс освоения технических действий; играть по упрощенным правилам. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

				вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;		
16	Броски по кольцу в движении после ведения. Тактические действия в защите. Учебная игра.	Совершенствовать технику броска в движении.	Уметь выполнять броски по кольцу в движении после ведения.	Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол; моделировать технику игровых действий и приемов; моделировать процесс освоения технических действий; играть по упрощенным правилам. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
17	Броски по	Оценить	Уметь технично	Познавательные: обучение технико-	Формирование	

	кольцу в движении после ведения. Тактические действия в защите. Учебная игра Поднимание туловища за 1 мин. Бросок в кольцо после ведения – зачет.	технику броска после ведения. Провести тестирование: поднимание туловища.	выполнять бросок в кольцо после ведения. Знать правила тестирования поднимание туловища за 1 мин.	тактическим действиям в игре в баскетбол; моделировать технику игровых действий и приемов; моделировать процесс освоения технических действий; играть по упрощенным правилам. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
18	Тактика свободного нападения. Контроль: тестовые задания по разделу баскетбол.	Познакомить с тактикой свободного нападения. Оценить теоретические знания по разделу баскетбол.	Уметь применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы. Знать теоретический материал по разделу баскетбол.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	
19	Медицинск	Познакомить с	Знать правила	Умение применять правила	Договариваться и	

	ий осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	правилами медицинского осмотра учащихся для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	медицинского осмотра учащихся для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	медицинского осмотра учащихся для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	приходить к общему решению в совместной деятельности	
20	Техника безопасности и на уроках гимнастики и. Упражнения со скакалкой: варианты прыжков. Акробатика.	Повторить технику безопасности на уроках гимнастики. Повторить акробатические упражнения.	Знать ИОТ при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять упражнения со скакалкой. Соблюдать правила поведения, безопасности.	<u>Познавательные:</u> уметь рассказать о правилах поведения, технике безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. <u>Регулятивные:</u> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, <u>Коммуникативные:</u> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению различных видов спорта;	
21	Акробатиче	Совершенствов	Уметь выполнять	Познавательные: активно включаться в	Развитие мотивов	

	ские упражнения : контрольная комбинация . Упражнения на бревне. Силовые упражнения .	ание акробатических элементов.	акробатические приёмы.	процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
22	Контроль: акробатиче ская комбинаци я. Силовые упражнения .	Провести тестирование: комбинации из акробатических элементов	Уметь выполнять акробатические приёмы.	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
23	Упражнения	Провести	Уметь выполнять	Познавательные: активно включаться в	Развитие мотивов	

	на бревне. Контроль: прыжки через короткую скакалку за 1 минуту. Силовые упражнения .	тестирование: прыжки через короткую скакалку за 1 минуту.	упражнения на бревне. Уметь демонстрировать прыжки через короткую скакалку.	процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
24	ОРУ с набивными мячами. Упражнения на разновысоких брусьях.	Повторить правила безопасности при работе с тяжелыми мячами.	Уметь выполнять упражнения на разновысоких брусьях. Уметь выполнять упражнения с набивными мячами.	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
25	Контроль:	Провести	Уметь выполнять	Познавательные: активно включаться в	Развитие мотивов	

	упражнения на разновысоких брусьях. Опорный прыжок-подводящие упражнения . Силовые упражнения .	тестирование: упражнения на разновысоких брусьях. Повторить правила безопасности на опорном прыжке.	упражнения на снарядах.	процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
26	Круговая тренировка. Опорный прыжок "боком", "ноги врозь"	Комплексное развитие физических качеств.	Знать станции круговой тренировки	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
27	Полоса	Провести	Знать технику	Познавательные: активно включаться в	Развитие мотивов	

	препятствий . Контроль: Опорный прыжок через козла способом "боком". Силовая подготовка.	тестирование: прыжок через козла и коня	прыжков.	процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
28	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Опорный прыжок.	Провести тестирование: поднимание туловища за 1 мин. Совершенствовать прыжок.	Знать правила проведения тестирования	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
29	Урок-игра с	Совершенствов	Умение	Познавательные: активно включаться в	Развитие мотивов	

	использованием элементов гимнастики. Прыжки в паре на скакалке, прыжки на длинной скакалке.	ание в игровой форме элементов гимнастики.	планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу	процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
30	Наклон из положения стоя. Упражнения на гибкость.	Познакомиться с техникой выполнения упражнения.	Уметь выполнять наклон из положения стоя.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

				слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;		
31	Прыжок в длину с места	Познакомиться с техникой выполнения прыжка в длину с места	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
32	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	Познакомиться с техникой выполнения упражнения.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа	

				(скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	жизни;	
33	Техника безопасности и на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Повторить правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки (температурный режим, одежда, обувь, первые признаки обморожения). Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	<u>Познавательные:</u> уметь рассказать о правилах поведения, технике безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. <u>Регулятивные:</u> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, <u>Коммуникативные:</u> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	

34	Передвижение по пересеченной местности до 2 км. Спуски со склонов.	Повторить технику спуска со склона.	Спуски со склонов.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
35	Одновременные хода.	Повторить технику одновременного хода.	Уметь выполнять одновременные хода. Спуски со склонов с поворотами.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и	

					оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
36	Спуски со склонов с поворотами. Прохождение дистанции до 3 км.	Повторить технику одновременного хода, технику спуска.	Уметь выполнять одновременные хода. Спуски со склонов с поворотами.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
37	Одновременный одношажный	Повторить технику одновременного	Уметь выполнять одновременный одношажный ход.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды,	Давать адекватную позитивную самооценку;	

	й ход. Переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа.	о одношажного хода, технику спуска со склона.	Спуски со склонов с поворотами.	планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
38	Спуски со склонов с поворотами. Передвижение по дистанции до 4 км.	Развивать выносливость.	Уметь выполнять одновременный одношажный ход. Спуски со склонов с поворотами.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их	

					подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
39	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Спуски со склонов с торможением. Дистанция 1 км на результат. Элемент тактики: обгон.	Совершенствовать технику спусков. Развивать скоростную выносливость.	Уметь выполнять переход с хода на ход. Спуски со склонов с торможением.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
40	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	Совершенствовать технику спусков.	Уметь выполнять переход с хода на ход. Спуски со склонов с торможением.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и	

	Спуски со склонов с торможением.			планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
41	На дистанции до 3 км совершенствование переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа. Элемент тактики: распределение сил. Спуски с торможением.	Совершенствовать переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа.	Уметь выполнять переход с хода на ход. Спуски со склонов с торможением.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным	

					соревнованиям.	
42	Элемент тактики: распределение сил. Спуски с торможением.	Совершенствовать технику спусков с торможением.	Уметь выполнять спуски со склонов с торможением.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
43	На дистанции до 3 км совершенствование техники подъемов и спусков.	Совершенствовать технику подъемов и спусков.	Уметь выполнять технику подъемов и спусков.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;	

				учащимися;	содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
44	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	Уметь выполнять переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
45	Переход с	Совершенствов	Уметь выполнять	Познавательные: формирование	Давать адекватную	

	попеременного хода на одновременный ход. Преодоление контруклона. Прохождение коротких отрезков на скорость. Спуски.	ать переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход.	переход с попеременного хода на одновременный ход.	познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
46	Контроль: одновременный бесшажный ход.	Провести тестирование: технику одновременного бесшажного хода	Уметь выполнять технику одновременного бесшажного хода.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование,	

					спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
47	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой на оценку.	Совершенствовать технику перехода с одного хода на другой.	Уметь выполнять переходы с одного хода на другой на оценку.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
48	Дистанция до 4 км. Спуски на склоне.	Развивать выносливость.	Уметь поддерживать скорость на дистанции 4 км.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные:	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные	

				принимать и сохранять учебную задачу при упражнениях; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
49	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км на результат. Элемент тактики: финиширование.	Совершенствовать технику лыжных ходов.	Уметь выполнять спуски, торможения, повороты со склонов.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к	

					занятиям и спортивным соревнованиям.	
50	Совершенствование техники лыжных ходов. Спуски, торможения, повороты со склонов..	Совершенствовать технику спусков.	Уметь выполнять спуски, торможения, повороты со склонов.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
51	Коньковый ход. Спуски с поворотами, торможение на оценку.	Оценить технику спусков с поворотами.	Уметь выполнять коньковый ход. Спуски с поворотами, торможением на оценку.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели.	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного	

				Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
52	Коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности до 5 км.	Повторить технику конькового хода.	Уметь выполнять коньковый ход.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	

53	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	Познакомить со способами индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	Знать способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	Познавательные: уметь правильно распределять нагрузку. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
54	Техника безопасности на уроках волейбола. Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	Повторить технику безопасности на уроках волейбола.	Знать технику безопасности при занятиях волейболом. Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать ее самостоятельно.	<u>Познавательные:</u> уметь рассказать о правилах поведения, технике безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. <u>Регулятивные:</u> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <u>Коммуникативные:</u> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

				учащимися;		
55	Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Прием подачи снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Совершенствование техники передач мяча сверху и снизу.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
56	Верхняя прямая подача. Первая передача в зону 3 с подачи. Нападающий удар. Двухсторонняя игра.	Совершенствование техники прямой подачи и нападающего удара.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
57	Контроль: верхняя передача над собой.	Провести тестирование техники верхней	Уметь правильно выполнять технические	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании;	

	Передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4. Нападающий удар. Подача мяча. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	передачи мяча над собой.	действия.	необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	нии; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
58	Контроль: нижняя передача мяча над собой. Передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4. Нападающий удар. Подача мяча. Прием мяча снизу с подачи.	Провести тестирование техники нижней передачи мяча над собой.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

	Учебная игра.					
59	Контроль: приём мяча снизу после подачи. Передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4.. Нападающий удар. Подача мяча. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Провести тестирование техники приема мяча снизу.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
60	Контроль: верхняя прямая подача мяча. Приемы и передачи мяча. Подача	Провести тестирование техники верхней прямой подачи мяча	Уметь правильно выполнять технические действия.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

	мяча. Нападающий удар и блокирование. Учебно-тренировочная игра.					
61	Тестовые задания по разделу волейбол. Двухсторонняя тренировочная игра в волейбол с выполнением задания – розыгрыш в три передачи.	Проверить теоретический материал по разделу волейбол	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
62	Техника безопасности и при игре в футбол. Техники игровых действий:	Провести тестирование техники прямого нападающего удара.	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	

	вбрасывани е мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющи хся игровых ситуациях.			оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	нравственных нормах.	
63	Техники игровых действий: вбрасывани е мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющи хся игровых ситуациях.	Познакомить с правилами техники безопасности при игре в футбол.	Знать правила техники безопасности при игре в футбол.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Формирование потребности в физическом самосовершенствована нии; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
64	Закрепление правил игры в условиях	Познакомить с правилами техники	Знать правила техники безопасности при	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения	Формирование потребности в физическом	

	игровой и учебной деятельности.	безопасности при игре в футбол.	игре в футбол.	заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
65	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Познакомить с правилами техники безопасности при игре в футбол.	Знать правила техники безопасности при игре в футбол.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
66	Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции.	Познакомить с правилами техники безопасности при игре в футбол.	Знать правила техники безопасности при игре в футбол.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
67	Метание гранаты на дальность.	Повторить технику выполнения бега на	Знать технику выполнения бега на короткие	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой	Договариваться и приходить к общему решению в совместной	

		короткие дистанции.	дистанции.	атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	деятельности	
68	Контроль – бег 2000м; 3000м. Силовые упражнения . Игра. Подведение итогов, задание на каникулы.	Совершенствование техники метания гранаты.Оценивание силовых способностей	Уметь правильно подобрать разбег на метании гранаты.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

				предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;		
--	--	--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование 11 класс

	Тема уроков	Цель урока	УУД			Домашнее задание
			Предметные	Метапредметные	Личностные	
1	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	Познакомить с основами развития физической культуры в Российской Федерации.	Знать основы развития физической культуры в Российской Федерации.	Познавательные: уметь рассказать об основах развития физической культуры в Российской Федерации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
2	Техника безопасности и на уроках легкой атлетики. Специальные	Осваивать технику спринтерского бега. Соблюдать правила	Применять знания ИОТ на занятиях физической культурой, определять ситуации,	<u>Познавательные</u> : уметь рассказать о правилах поведения, технике безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности;	

	е беговые упражнения . Бег на выносливость до 5 мин. Игра «Лapta».	техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Знать терминологию спринтерского бега.	требующие применения правил предупреждения травматизма.	упражнениями разной направленности. <u>Регулятивные</u> : определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
3	Специальные беговые упражнения . Низкий старт. Бег 30 метров. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Игра.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Старты из различных и.п. Оценить скоростные качества.	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения и метание гранаты.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании ; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

				учащимися;		
4	Прыжки в длину с места. Бег 100м. Низкий старт. Игра.	Повторить с правила соревнований по спринтерскому бегу	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с места. Уметь бегать с низкого старта. Уметь бегать с максимальной скоростью 100м.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании ; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
5	Прыжки в длину с места. Бег до 7 минут.	Совершенствовать технику прыжка в длину.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании ; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

				планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;		
6	Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность. Игра.	Оценить технику и дальность метания гранаты с разбега.	Знать правила техники безопасности при метании гранаты. Уметь правильно выполнять метание гранаты с разбега.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании ; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
7	Прыжки в	Оценить	Знать правила	Познавательные: осуществлять анализ	Формирование	

	длину с места. Игра.	скоростно-силовые качества.	тестирования в прыжках в длину.	выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	потребности в физическом самосовершенствовании ; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
8	ОРУ в парах на сопротивление. Игра «Лапта». Бег до 10 минут.	Развивать силу и выносливость.	Уметь равномерно распределять силы на длинной дистанции.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании ; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

				дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;		
9	Бег 2000 м. и 3000 м. Тестовые задания по разделу легкая атлетика. Игры.	Провести тестирование по разделу л/а	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании ; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
10	Здоровье как базовая ценность человека и общества.	Познакомить с понятие здоровье.	Знать базовые ценности человека и общества.	Познавательные: уметь рассказать об базовых ценностях человека и общества. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании ; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

11	Техника безопасность и на уроках баскетбола. ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Ловля мяча от щита. Броски по кольцу с места, в движении. Тестирование - челночный бег 3x10 м. Учебная игра.	Повторить технику безопасности на уроках баскетбола. Оценить скоростно-силовые качества.	Применять знания ИОТ при занятиях баскетболом. Уметь выполнять ведение мяча, ловлю и передачу мяча, броски по кольцу в движении. Знать правила тестирования челночного бега	<u>Познавательные:</u> уметь рассказать о правилах поведения, технике безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. <u>Регулятивные:</u> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, <u>Коммуникативные:</u> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
12	Ловля и передача мяча -учет. Ведение	Оценить технику ловли и передачи мяча.	Уметь выполнять ведение мяча, ловлю и передачу мяча, броски по	Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол; моделировать технику игровых действий и приемов;	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и	

	мяча. Ловля мяча от щита. Броски по кольцу с места, в движении. Учебная игра.		кольцу с места и в движении.	моделировать процесс освоения технических действий; играть по упрощенным правилам. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;	взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
13	ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением отскока. Броски по кольцу. Штрафной бросок. Подтягивание из виса лежа (дев). Подтягиван	Провести тестирование подтягивания.	Уметь выполнять ведение мяча с изменением отскока, броски по кольцу, штрафной бросок. Знать правила проведения тестирования подтягивания из виса лежа (дев).	Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол; моделировать технику игровых действий и приемов; моделировать процесс освоения технических действий; играть по упрощенным правилам. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Коммуникативные:	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

	ие на высокой перекладине (юн).			уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;		
14	Броски по кольцу с места, стоя сбоку от щита -учет. Штрафной бросок. Тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Оценить технику броска по кольцу с места, стоя сбоку от щита.	Уметь выполнять броски по кольцу, штрафной бросок.	Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол; моделировать технику игровых действий и приемов; моделировать процесс освоения технических действий; играть по упрощенным правилам. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
15	Круговая тренировка. Штрафной бросок –	Оценить штрафной бросок.	Уметь правильно и технично выполнять штрафной бросок.	Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол; моделировать технику игровых действий и приемов;	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и	

	зачет. Учебная игра.			моделировать процесс освоения технических действий; играть по упрощенным правилам. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;	взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
16	Броски по кольцу в движении после ведения. Тактические действия в защите. Учебная игра.	Совершенствовать технику броска в движении.	Уметь выполнять броски по кольцу в движении после ведения.	Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол; моделировать технику игровых действий и приемов; моделировать процесс освоения технических действий; играть по упрощенным правилам. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Коммуникативные:	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

				уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;		
17	Броски по кольцу в движении после ведения. Тактические действия в защите. Учебная игра Поднимание туловища за 1 мин. Бросок в кольцо после ведения – зачет.	Оценить технику броска после ведения. Провести тестирование: поднимание туловища.	Уметь технично выполнять бросок в кольцо после ведения. Знать правила тестирования поднимание туловища за 1 мин.	Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол; моделировать технику игровых действий и приемов; моделировать процесс освоения технических действий; играть по упрощенным правилам. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
18	Тактика свободного нападения. Контроль:	Познакомить с тактикой свободного нападения.	Уметь применять в игре баскетбол технические и тактические	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную	Договариваться и приходить к общему решению в совместной	

	тестовые задания по разделу баскетбол.	Оценить теоретические знания по разделу баскетбол.	приёмы. Знать теоретический материал по разделу баскетбол.	оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	деятельности	
19	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	Познакомить с правилами медицинского осмотра учащихся для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	Знать правила медицинского осмотра учащихся для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	Умение применять правила медицинского осмотра учащихся для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	
20	Техника безопасности на уроках гимнастики и. Упражнения со скакалкой:	Повторить технику безопасности на уроках гимнастики. Повторить акробатические упражнения.	Знать ИОТ при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять упражнения со скакалкой. Соблюдать правила поведения,	<u>Познавательные:</u> уметь рассказать о правилах поведения, технике безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. <u>Регулятивные:</u> определять новый	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению различных видов	

	варианты прыжков. Акробатика.		безопасности.	уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, <u>Коммуникативные</u> : уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	спорта;	
21	Акробатические упражнения : контрольная комбинация . Упражнения на бревне. Силовые упражнения .	Совершенствование акробатических элементов.	Уметь выполнять акробатические приёмы.	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
22	Контроль: акробатическая комбинация. Силовые упражнения .	Провести тестирование: комбинации из акробатических элементов	Уметь выполнять акробатические приёмы.	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);применять умения и сохранять учебную задачу при работе с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических	

				гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
23	Упражнения на бревне. Контроль: прыжки через короткую скакалку за 1 минуту. Силовые упражнения	Провести тестирование: прыжки через короткую скакалку за 1 минуту.	Уметь выполнять упражнения на бревне. Уметь демонстрировать прыжки через короткую скакалку.	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
24	ОРУ с набивными мячами. Упражнения на разновысоких брусьях.	Повторить правила безопасности при работе с тяжелыми мячами.	Уметь выполнять упражнения на разновысоких брусьях. Уметь выполнять упражнения с набивными мячами.	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);применять умения и сохранять учебную задачу при работе с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических	

				гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
25	Контроль: упражнения на разновысоких брусьях. Опорный прыжок-подводящие упражнения. Силовые упражнения.	Провести тестирование: упражнения на разновысоких брусьях. Повторить правила безопасности на опорном прыжке.	Уметь выполнять упражнения на снарядах.	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
26	Круговая тренировка. Опорный прыжок "боком", "ноги врозь"	Комплексное развитие физических качеств.	Знать станции круговой тренировки	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);применять умения и сохранять учебную задачу при работе с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических	

				гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
27	Полоса препятствий . Контроль: Опорный прыжок через козла способом "боком". Силовая подготовка.	Провести тестирование: прыжок через козла и коня	Знать технику прыжков.	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
28	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Опорный прыжок.	Провести тестирование: поднимание туловища за 1 мин. Совершенствовать прыжок.	Знать правила проведения тестирования	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);применять умения и сохранять учебную задачу при работе с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических	

				гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
29	Урок-игра с использованием элементов гимнастики. Прыжки в паре на скакалке, прыжки на длинной скакалке.	Совершенствование в игровой форме элементов гимнастики.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости.	
30	Наклон из положения стоя. Упражнения на гибкость.	Познакомиться с техникой выполнения упражнения.	Уметь выполнять наклон из положения стоя.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

				планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;		
31	Прыжок в длину с места	Познакомиться с техникой выполнения прыжка в длину с места	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
32	Поднимание	Познакомиться	Уметь правильно	Познавательные: осуществлять анализ	Формирование	

	туловища из положения лежа за 1 мин.	с техникой выполнения упражнения.	выполнять технические действия.	выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный	Повторить правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки (температурный режим, одежда, обувь, первые признаки обморожения). Уметь выполнять попеременный	<u>Познавательные</u> : уметь рассказать о правилах поведения, технике безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. <u>Регулятивные</u> : определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, <u>Коммуникативные</u> : уметь слушать и вступать в диалог с учителем и	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование,	

	ход.		двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	учащимися;	спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
34	Передвижен ие по пересеченно й местности до 2 км. Спуски со склонов.	Повторить технику спуска со склона.	Спуски со склонов.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
35	Одновремен ные хода.	Повторить технику одновременног о хода.	Уметь выполнять одновременные хода. Спуски со склонов с	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные:	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные	

			поворотами.	принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
36	Спуски со склонов с поворотами. Прохождение дистанции до 3 км.	Повторить технику одновременного хода, технику спуска.	Уметь выполнять одновременные хода. Спуски со склонов с поворотами.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к	

					занятиям и спортивным соревнованиям.	
37	Одновременный одношажный ход. Переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа.	Повторить технику одновременного одношажного хода, технику спуска со склона.	Уметь выполнять одновременный одношажный ход. Спуски со склонов с поворотами.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
38	Спуски со склонов с поворотами. Передвижение по дистанции до 4 км.	Развивать выносливость.	Уметь выполнять одновременный одношажный ход. Спуски со склонов с поворотами.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели.	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного	

				Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
39	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Спуски со склонов с торможением. Дистанция 1 км на результат. Элемент тактики: обгон.	Совершенствовать технику спусков. Развивать скоростную выносливость.	Уметь выполнять переход с хода на ход. Спуски со склонов с торможением.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	

40	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Спуски со склонов с торможением.	Совершенствовать технику спусков.	Уметь выполнять переход с хода на ход. Спуски со склонов с торможением.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
41	На дистанции до 3 км совершенствование переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа. Элемент	Совершенствовать переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа.	Уметь выполнять переход с хода на ход. Спуски со склонов с торможением.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и	

	тактики: распределен ие сил. Спуски с торможение м.				оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
42	Элемент тактики: распределен ие сил. Спуски с торможение м.	Совершенствов ать технику спусков с торможением.	Уметь выполнять спуски со склонов с торможением.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
43	На дистанции до 3 км	Совершенствов ать технику подъемов и	Уметь выполнять технику подъемов и спусков.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды,	Давать адекватную позитивную самооценку;	

	совершенствование техники подъемов и спусков.	спусков.		планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
44	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	Уметь выполнять переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их	

					подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
45	Переход с попеременного хода на одновременный ход. Преодоление контруклона. Прохождение коротких отрезков на скорость. Спуски.	Совершенствовать переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход.	Уметь выполнять переход с попеременного хода на одновременный ход.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
46	Контроль: одновременный бесшажный ход.	Провести тестирование: технику одновременного бесшажного хода	Уметь выполнять технику одновременного бесшажного хода.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и	

				планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
47	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой на оценку.	Совершенствовать технику перехода с одного хода на другой.	Уметь выполнять переходы с одного хода на другой на оценку.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным	

					соревнованиям.	
48	Дистанция до 4 км. Спуски на склоне.	Развивать выносливость.	Уметь поддерживать скорость на дистанции 4 км.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при упражнениях; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
49	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км на	Совершенствовать технику лыжных ходов.	Уметь выполнять спуски, торможения, повороты со склонов.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;	

	результат. Элемент тактики: финиширование.			учащимися;	содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
50	Совершенствование техники лыжных ходов. Спуски, торможения , повороты со склонов..	Совершенствовать технику спусков.	Уметь выполнять спуски, торможения, повороты со склонов.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
51	Коньковый	Оценить	Уметь выполнять	Познавательные: формирование	Давать адекватную	

	ход. Спуски с поворотами, торможение на оценку.	технику спусков с поворотами.	коньковый ход. Спуски с поворотами, торможением на оценку.	познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
52	Коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности до 5 км.	Повторить технику конькового хода.	Уметь выполнять коньковый ход.	Познавательные: формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий). Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование,	

					спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
53	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	Познакомить со способами индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	Знать способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	Познавательные: уметь правильно распределять нагрузку. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
54	Техника безопасности и на уроках волейбола. Передачи	Повторить технику безопасности на уроках волейбола.	Знать технику безопасности при занятиях волейболом. Уметь описывать технику	<u>Познавательные:</u> уметь рассказать о правилах поведения, технике безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и	

	мяча сверху и снизу через сетку. Учебная игра.		изучаемых игровых приемов и действий, осваивать ее самостоятельно.	безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. <u>Регулятивные</u> : определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <u>Коммуникативные</u> : уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
55	Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Прием подачи снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Совершенствование техники передач мяча сверху и снизу.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
56	Верхняя прямая подача. Первая передача в зону 3 с подачи. Нападающи	Совершенствование техники прямой подачи и нападающего удара.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа	

	й удар. Двухсторон няя игра.			необходимую взаимопомощь.	жизни;	
57	Контроль: верхняя передача над собой. Передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4. Нападающи й удар. Подача мяча. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Провести тестирование техники верхней передачи мяча над собой.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Формирование потребности в физическом самосовершенствована нии; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
58	Контроль: нижняя передача мяча над собой. Передача мяча из зоны 3 в	Провести тестирование техники нижней передачи мяча над собой.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	Формирование потребности в физическом самосовершенствована нии; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа	

	зоны 2 и 4. Нападающий удар. Подача мяча. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.			необходимую взаимопомощь.	жизни;	
59	Контроль: приём мяча снизу после подачи. Передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4.. Нападающий удар. Подача мяча. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Провести тестирование техники приема мяча снизу.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
60	Контроль:	Провести	Уметь правильно	Познавательные: осуществлять анализ	Формирование	

	верхняя прямая подача мяча. Приемы и передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар и блокирование. Учебно-тренировочная игра.	тестирование техники верхней прямой подачи мяча	выполнять технические действия.	выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
61	Тестовые задания по разделу волейбол. Двухсторонняя тренировочная игра в волейбол с выполнением задания – розыгрыш в три передачи.	Проверить теоретический материал по разделу волейбол	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	

62	Техника безопасности и при игре в футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	Провести тестирование техники прямого нападающего удара.	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
63	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в	Познакомить с правилами техники безопасности при игре в футбол.	Знать правила техники безопасности при игре в футбол.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	

	изменяющи хся игровых ситуациях.					
64	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Познакомить с правилами техники безопасности при игре в футбол.	Знать правила техники безопасности при игре в футбол.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
65	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Познакомить с правилами техники безопасности при игре в футбол.	Знать правила техники безопасности при игре в футбол.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;	
66	Беговые и прыжковые упражнения . Бег на короткие дистанции.	Познакомить с правилами техники безопасности при игре в футбол.	Знать правила техники безопасности при игре в футбол.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании; принятие и реализация ценности здорового и	

				оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	безопасного образа жизни;	
67	Метание гранаты на дальность.	Повторить технику выполнения бега на короткие дистанции.	Знать технику выполнения бега на короткие дистанции.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	
68	Контроль – бег 2000м; 3000м. Силовые упражнения . Игра. Подведение	Совершенствов ание техники метания гранаты.Оцени вание силовых способностей	Уметь правильно подобрать разбег на метании гранаты.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и	Формирование потребности в физическом самосовершенствова нии; принятие и реализация ценности здорового и	

	ИТОГОВ, задание на каникулы.			развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	безопасного образа жизни;	
--	------------------------------------	--	--	---	----------------------------------	--

