

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
школа №440 Приморского района Санкт-Петербурга имени П.В. Виттенбурга

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического совета  
от «25» мая 2021г.  
Протокол № 11

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ГБОУ школы № 440  
М.В. Жирнов  
Приказ № 29/02-О от 26.05.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре  
для 10-11 класса

на 2021- 2022 учебный год

Санкт-Петербург  
2021г.

## Содержание учебного предмета

### 10 класс

#### Теоретический раздел:

##### знания о физической культуре - в процессе урока

- общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта:
- понятия о физической культуре личности:
- физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья:
- правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:
- основные формы и виды физических упражнений:
- особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями:
- адаптивная физическая культура:
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями:
- организация и проведение спортивно-массовых соревнований:
- понятие телосложения и характеристика его основных типов:
- способы регулирования массы тела человека:
- вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры:
- современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений:
- современное олимпийское и физкультурно - массовое движение:

##### Учебно-тренировочная часть

##### Легкая атлетика - 23 часа

- ✓ Совершенствование техники спринтерского бега:
- ✓ совершенствование техники длительного бега:
- ✓ совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту:
- ✓ совершенствование техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность:
- ✓ развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

##### Баскетбол, гандбол - 14 часов

- ✓ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ✓ Совершенствование техники ловле и передачи мяча.
- ✓ Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, защитных действий.
- ✓ Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
- ✓ Совершенствование тактики игры.
- ✓ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

### **Волейбол 14 часов**

- ✓ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ✓ Совершенствование техники приёма и передачи мяча.
- ✓ Совершенствование техники подачи мяча.
- ✓ Совершенствование техники нападающего удара.
- ✓ Совершенствование техники защитных действий.
- ✓ Совершенствование тактики игры.
- ✓ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

### **Футбол -5 часов**

- ✓ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ✓ Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.
- ✓ Совершенствование техники ведения мяча.
- ✓ Совершенствование техники защитных действий.
- ✓ Совершенствование тактики игры.
- ✓ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

### **Гимнастика с элементами акробатики -18 часов**

- ✓ Совершенствование строевых упражнений.
- ✓ Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов
- ✓ Овладение и совершенствование висов и упоров.
- ✓ Овладение и совершенствование опорных прыжков.
- ✓ Овладение и совершенствование акробатических упражнений.
- ✓ Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.
- ✓ Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

### **Элементы единоборства (юноши). Ритмическая гимнастика для девушек -8 часов**

- ✓ Освоение техники владения приемами.
- ✓ Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

### **Плавание изучается теоретически.**

### **Лыжная подготовка – 23 часа**

#### **Освоение техники лыжных ходов:**

- ✓ переход с одновременных ходов на попеременные:
- ✓ преодоление подъёмов и препятствий:
- ✓ переход с хода на ход:
- ✓ техника конькового хода:
- ✓ прохождение дистанции 3 км девушки, 5 км юноши.

### **Кроссовая подготовка – 3 часа**

## **11 класс**

### **Теоретический раздел:**

#### **знания о физической культуре - в процессе урока**

- ❖ общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта:
- ❖ понятия о физической культуре личности:
- ❖ физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья:
- ❖ правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:
- ❖ основные формы и виды физических упражнений:
- ❖ особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями:
- ❖ адаптивная физическая культура:
- ❖ способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями:
- ❖ организация и проведение спортивно-массовых соревнований:
- ❖ понятие телосложения и характеристика его основных типов:
- ❖ способы регулирования массы тела человека:
- ❖ вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры:
- ❖ современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений:
- ❖ современное олимпийское и физкультурно - массовое движение:

#### **Учебно-тренировочная часть**

##### **Легкая атлетика - 23 часа**

- ❖ Совершенствование техники спринтерского бега:
- ❖ совершенствование техники длительного бега:
- ❖ совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту:
- ❖ совершенствование техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность:
- ❖ развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

##### **Баскетбол, гандбол - 14 часов**

- ❖ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ❖ Совершенствование техники ловле и передачи мяча.
- ❖ Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, защитных действий.
- ❖ Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
- ❖ Совершенствование тактики игры.
- ❖ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

##### **Волейбол 14 часов**

- ❖ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ❖ Совершенствование техники приёма и передачи мяча.
- ❖ Совершенствование техники подачи мяча.
- ❖ Совершенствование техники нападающего удара.
- ❖ Совершенствование техники защитных действий.
- ❖ Совершенствование тактики игры.
- ❖ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

#### **Гимнастика с элементами акробатики -18 часов**

- ❖ Совершенствование строевых упражнений.
- ❖ Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов
- ❖ Овладение и совершенствование висов и упоров.
- ❖ Овладение и совершенствование опорных прыжков.
- ❖ Овладение и совершенствование акробатических упражнений.
- ❖ Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.
- ❖ Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

#### **Элементы единоборства (юноши). Ритмическая гимнастика для девушек -8 часов**

- ❖ Освоение техники владения приемами.
- ❖ Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

#### **Плавание изучается теоретически.**

#### **Лыжная подготовка – 23 часа**

##### **Освоение техники лыжных ходов:**

- ❖ переход с одновременных ходов на попеременные:
- ❖ преодоление подъёмов и препятствий:
- ❖ переход с хода на ход:
- ❖ техника конькового хода:
- ❖ прохождение дистанции 3 км девушки, 5 км юноши.

#### **Кроссовая подготовка – 2 часа**

Указом Президента РФ от 24.03.2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО  
 Распоряжение правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165 об утверждении плана мероприятий по внедрению ВФСК ГТО включить в школьную программу сдачу норм ГТО.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### 10 класс

#### Знания о физической культуре

##### Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

##### Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

##### Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

##### Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций:
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, выполнять нормативы ГТО.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **11 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**



- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять нормативы ГТО.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Сетка часов программного материала**

№ п/п	Вид программного материала	10 класс	11 класс
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>94 часа</b>	<b>94 часа</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры: волейбол	14	14
	Баскетбол, гандбол	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	23	23
1.5	Лыжная подготовка	17	17
1.6	Элементы единоборства	8	8

1.7	Плавание	Изучается теоретически	
2.	<b>Вариативная часть</b>	<b>14 часов</b>	<b>8 часов</b>
2.1	Лыжная подготовка	6	6
2.2	Спортивные игры футбол	5	
2.3	Кроссовая подготовка	3	2
		<b>108</b>	<b>102</b>

### Календарно - тематическое планирование

#### 10 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Предметные	Метапредметные	Личностные результаты
<b>Легкая атлетика – 16 часов</b>					
1	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Бег с низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Иметь первоначальное представление об организационно-методических требованиях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств.	Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; слушать и слышать учителя и друг друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
2	Беседа: понятие телосложения и	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование

	характеристика его основных типов. Тестирование бега 100м	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Д\З Составить комплекс ОРУ.	отслеживания показателей физических качеств –быстроты и выносливости.	содержание и обобщать его в устной форме.	потребности в здоровом образе жизни.
3	Бег на короткие дистанции. Жонглирование мячом.	Совершенствование техники низкого старта с помощью стартовых колодок, бег и финиширование на короткие дистанции. Футбольное игровое упражнение.	Иметь углубленное представление о технике бега на короткие дистанции; о технике выполнения старта с помощью стартовых колодок.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить: формировать навыки работы в группе, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
4	Тестирование бега 30м. Челночный бег 3x10м.	Разминка в движении; тестирование бега на 30м, и челночного бега. Игра мини-футбол. Д\З Прыжки на скакалке 1мин. Результат записать в тетрадь.	Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и игры в футбол. Выполнять бег за минимальный промежуток времени.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
5	Техника прыжка в длину с места и с разбега.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега и с места. Выполнять правильно технику прыжка, корректировать ошибки. Знать правила игры в мини-футбол.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Гладкий бег по стадиону ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно подбирать разбег. Соблюдать технику безопасности при прыжках в длину и передачи эстафетной палочки.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни.

		Эстафетный бег.			
7	Тестирование 6 минутный– бег на результат. Техника метания	История Отечественного спорта (беседа), сдача контрольного норматива бег 6 мин. ОРУ на месте. Техника метания гранаты с места. Д\З Составить комплекс ОРУ. на месте.	Познакомиться с выдающимися спортсменами легкой атлетике. Выполнить контрольные нормативы бега. Выполнять технику метания, корректировать ошибки.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
8	Техника метания гранаты с разбега на дальность.	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты. Игра мини-футбол.	Соблюдать технику безопасности на уроке. Правильно выполнять технику метания гранаты и корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
9	Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Метание набивного мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Корректировка техники выполнения упражнений. Выполнять контрольные нормативы.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
10	Техника метания мяча в цель.	Разминка по станциям. Метание мяча в цель с расстояния 10м. Игра «Лапта» Д\З подьем туловища 1 мин результат записать в тетрадь.	Уметь выполнять метание в цель, правильно распределить силу броска и фазу полета. Выполнять упражнения на дистанциях в круговой тренировке.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
11	Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного

					образа жизни.
12	Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
13	Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
14	Развитие выносливости и. Бег 1000м.	Бег по пересеченной местности на выносливость и развитие скорости. Игра «Вышибало»	Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
15	Кросс 2000м(д) 3000м(м) на результат.	Бег на выносливость по пересеченной местности. Игра «Вышибало»	Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
16	Преодоление полосы препятствий.	Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий на спортивном городке.	Выполнять технику безопасности при преодолении полосы препятствий, пройти полосу за минимальный промежуток времени.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.

					образа жизни.
<b>Спортивные игры баскетбол, гандбол 14 часов</b>					
17. 1у	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. ДЗ повторить правила игры в баскетбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
18. 2у	Совершенствование техники ловле и передачи мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
19. 3у	Совершенствование техники ведения мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивать технику ведения, выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать мотивацию к обучению и стремление к познавательной деятельности. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
20. 4у	Совершенствование техники бросков мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением	Научатся выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью

		защитника.	перед игрой.	и незнания.	и неприятия вредных привычек
21. 5у	Совершенствование техники защитных действий.	Правила безопасности и Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки.	Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
22. 6у	Совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки.	Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
23. 7у	Совершенствование техники бросков мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча. Штрафной бросок мяча в кольцо.	Научатся выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
24. 8у	Совершенствование техники ловле и передач мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
25. 9у	Совершенствование техники перемещени	Беговые упражнения с изменением, скорости и направления. ОРУ в движении. Комбинация	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять	Уметь владеть языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому

	я, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра. ДЗ заполнение протокола соревнований. Правила игры и жесты судьи.	ошибки и осваивать способы их исправлять. Осуществлять судейство, заполнять протокол соревнований.	адекватные языковые средства. Продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Учитывать позицию других участников, эффективно решать конфликты.	здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
26.10	Техника перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Беговые упражнения с изменением, скорости и направления. ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра. ДЗ Правила игры и жесты судьи.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. Осуществлять судейство, заполнять протокол соревнований.	Уметь владеть языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. Продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Учитывать позицию других участников, эффективно решать конфликты.	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
27.11	Совершенствование тактики игры.	ОРУ с мячом в парах, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, менять ее в зависимости от ситуации и условий, возникающие в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
28.12	Совершенствование техники передвижений,	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью



	остановок, поворотов и стоек.	ДЗ повторить правила игры в гандбол.	ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности.		и неприятия вредных привычек
29.13 у	Совершенствование техники бросков мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
30.14 у	Совершенствование техники защитных действий.	Правила безопасности и Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки.	Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
<b>Лыжная подготовка- 23 часа</b>					
31.1у	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Игровое упражнение «Догони впередиидущего».	Научатся выполнять технику лыжных ходов, находить и исправлять ошибки.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
32.2у.	Попеременный четырехшажный ход.	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	Научатся правильно выполнять технику передвижения на лыжах, оказывать помощь товарищам.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую

				на свежем воздухе.	взаимопомощь.
33. 3у	Техника лыжных ходов.	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	Научатся совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим за счет отслеживания измерений показателей развития физических качеств выносливости.	Выполнять учебно–познавательные действия; формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
34. 4у.	Совершенствование техники лыжного хода. Прямой переход	Беседа: способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Научатся выполнять технику лыжных ходов, находить и исправлять ошибки. Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
35 5у	Совершенствование техники лыжного хода. Переход с прокатом.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2-3 км с учетом времени. ДЗ составить комплекс ОРУ на лыжах.	Научатся совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим за счет отслеживания измерений показателей развития физических качеств - выносливости.	Оценивать эффективность занятий лыжной подготовкой, владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельностью.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
36 6у	Совершенствование техники лыжного хода. Переход с прокатом.	Прямой переход, переход из наклона. Игра «Кто сделает меньше скользящих шагов».	Овладеют техническими приемами и двигательными действиями. Научатся составлять индивидуальные комплексы физических упражнений.	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

37 7у	Совершенство в технике лыжных ходов. Переход с неоконченным толчком одной палкой.	Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
38 8у	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	ОРУ на лыжах, перешагивание препятствия прямо и в сторону. «Игра кто первый»	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
39 9у	Техника конькового хода.	Беседа: современное олимпийское и физкультурно - массовое движение: ОРУ. Техника конькового хода.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
40 10 у	Техника конькового хода.	ОРУ. Техника конькового хода.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
41 11	Подъём на склон и	Разминка по круговой системе.	Научатся свободно владеть техникой подъёмов и спусков	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять	Формирование основ саморазвития и

у	спуск со склона.	Совершенствование подъемов и спусков, торможение «плугом».	преодолевая препятствия.	заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
42 12 у	Техника конько-вого хода.	ОРУ. Техника конькового хода.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
43 13 у	Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом на результат.	Беседа: первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение норм ГТО.	Научатся распределять силы на протяжении всей дистанции, проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
44 14 у	Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом на результат.	Беседа: первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение норм ГТО.	Научатся распределять силы на протяжении всей дистанции, проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
45 15 у	Подъем на склон и спуск со склона.	Разминка по круговой системе. Совершенствование подъемов и спусков, торможение «плугом».	Научатся свободно владеть техникой подъемов и спусков преодолевая препятствия.	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
46	Преодоление	ОРУ на лыжах,	Научатся описывать технику	Владеть навыками	Формировать

16 у	е подъёмов и препятствий на лыжах.	перешагивание препятствия прямо и в сторону. «Игра кто первый»	изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
47 17 у	Техника конько-вого хода.	ОРУ. Техника конькового хода.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
48 18 у	Торможение и поворот «упором»	Совершенствование подъемов и спусков со склона, торможения боковым соскальзыванием. Игра «Затормози в квадрате».	Иметь углубленное представление о технике торможения и поворотов «упором», технике выполнения подъемов и спусков. Знать и выполнять правила игры.	Высказывать свои предложения, делать выводы и обобщения, эффективно сотрудничать со сверстниками и адекватно оценивать свои действия.	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью как к собственному так и других людей.
49 19 у	Совершенствование технике лыжных ходов.	Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
50 20 у	Лыжная эстафета.	Разминка в движении, забег на 1,5 км. Д\З подобрать игру на лыжах.		Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
51	Совершенств	Совершенствовать		Владеть навыками	Формировать

21 у	вование технике лыжных ходов.	технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.		познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
52 22 у	Прохождени е дистанции 3 -5 км результат.	Распределение сил на дистанции.	Научаться самостоятельно составлять комплексы ОРУ и подбирать игры на лыжах используя литературу и интернет ресурсы.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
53 23 у	Лыжная эстафета.	Разминка в движении, забег на 1,5 км. Д\З подобрать игру на лыжах.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
<b>Гимнастика – 18 часов</b>					
55 4 1у	Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики. Повторение акробатичес ких упражнений.	Комплекс ОРУ в движении с предметом. Совершенствование кувырка вперед, назад, стойки на руках, голове и лопатках, «мост». Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Научатся перестроению на месте и в движении. Знать углубленные представления о технике акробатических упражнений и технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями	Осознавать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний, применять полученные знания на практике. Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
55 2у	Длинный кувырок вперед.	ОРУ в движении по станциям. Совершенствование стойки на руках и голове. Обучение технике	Знать и выполнять технику кувырка через препятствие, кувырка назад в стойку ноги врозь. Иметь угрубленные представление о технике	Добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, добывать недостающую информацию с помощью СМИ и ИКТ.	Развитие готовности к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями для развития и укрепления

		кувырка вперед через препятствие.	стойке на руках и голове.		своего здоровья.
56 3у	Висы и упоры Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Упражнения на гибкость. Подъем переворот силой.	Научатся корректировать технику выполнения упражнений на перекладине.	Формулировать и удерживать учебную задачу; применять установленные правила в планировании способа решения. ориентироваться в разнообразии способов решения задач. слушать собеседника, задавать вопросы.	Развитие готовности к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями для развития и укрепления своего здоровья.
57 4у	Длинный кувырок вперед.	Перестроение из колонны по два в колону по одному. Кувырок назад ноги врозь. Длинный кувырок(м). Мост с поворотом в упор на одно колено (д)Развитие координации и силовой выносливости.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Развивать способность силовой выносливости.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. определять цели, функции участников, способы взаимодействия;	Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
58 5у	Акробатическая комбинация. Упражнения на перекладин.	Сочетание акробатической комбинации по схеме. Силовые упражнения на перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Развивать способность силовой выносливости.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
59 6у	Опорный прыжок согнув ноги.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок согнув ноги (д0	Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом

		козел в длину. Прыжок боком с поворотом на 90 гр.			самосовершенствовании.
60 7у	Опорный прыжок боком.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок согнув ноги (д0 козел в длину. Прыжок боком с поворотом на 90 гр.	Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом совершенствовании.
61 8у	Опорный прыжок ноги врозь.	ОРУ в движении, прыжки через скакалку. Техника прыжка через коня в длину (м) козел (д)	Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом совершенствовании.
62 9у	Акробатическая комбинация.	ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения товарищу.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом совершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
63 10 у	Акробатическая комбинация.	ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее	Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства,	Формирование потребности в физическом совершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.



		освоенных элементов.	выполнении упражнения товарищу.	в том числе модели и схемы, для решения задач.	
64 11 у	Акробатическая комбинация.	ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения товарищу.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
65 12 у	Развитие гибкости. Знание биомеханики и гимнастических упражнений.	Основы биомеханики гимнастических упражнений их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травме. Выполнение упражнений на гибкость.	Научатся раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Ставить, формулировать и решать проблемы, задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Осуществлять контроль за физической нагрузкой при самостоятельных занятиях.
66 13 у	Развитие координационных способностей.	Ритмическая гимнастика. Упражнения на бревне и гимнастической скамейке и стенки.	Научатся использовать гимнастические и акробатические упражнения на развитие координационных способностей.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
67 14 у	Развитие координационных способностей.	Ритмическая гимнастика. Упражнения на бревне и гимнастической скамейке и стенки.	Научатся использовать гимнастические и акробатические упражнения на развитие координационных способностей.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
68	Развитие	Общеразвивающие	Научатся использовать	Координировать и принимать	Формирование потребности

15 у	гибкости.	упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастической стенке. Выполнение норм ГТО.	гимнастические и акробатические упражнения на развитие гибкости.	различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
69 16 у	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами.	Научатся использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок и проведению занятий с младшими школьниками во время соревнований.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований.
70 17 у	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивание выполнение норм ГТО.	Научатся использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок и проведению занятий с младшими школьниками во время соревнований.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований.
71 18 у	Развитие координационных способностей. Полоса препятствий.	Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.	Научатся преодолевать полосу препятствий за минимальный промежуток времени, находить и исправлять ошибки. Выполнять страховку при выполнении гимнастических упражнений на снарядах и акробатике. Оказывать помощь при установке и уборке гимнастических снарядов.	Формировать уважительное отношение к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований.

**Элементы единоборства(юноши)ритмическая гимнастика(девушки) – 8 часов**

72 1у	Знания о единоборствах.	Знания о единоборствах, его влиянии на физическое развитие, нравственных и волевых качеств.	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма. Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Знать правила первой помощи при травмах.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
73 2у	Освоение техники владения приемов. Инструктаж по Т.Б.	Приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	Научатся описывать технику выполнения приемов в единоборствах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
74	Освоение	Приемы самостраховки,	Научатся описывать технику	Формировать уважительное	Формирование навыков

3у	техники владения приемами..	приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	выполнения приемов в единоборствах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
75 4у	Развитие координационных способностей.	Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	Научатся выполнять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
76 5у	Развитие координационных способностей.	Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	Научатся выполнять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности

				безопасности	в физическом самосовершенствовании.
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
77 6у	Развитие координационных способностей.	Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	Научатся выполнять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
78 7у	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Научатся применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и

		упражнений. Очередность выполнения упражнений.	демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	ежедневном выполнении утренней гимнастики.
79 8у	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Научатся применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
<b>Волейбол 14 часов</b>					
80 1у	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. ДЗ повторить правила игры в волейбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
81 2у	Совершенствование техники передвижений, остановок,	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных

	поворотов и стоек.		Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр.		привычек
82 3у	Совершенствование техники подачи, передач и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в пара. Верхняя прямая подача мяча. Правила игры в волейбол, заполнение протокола соревнований.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
83 4у	Совершенствование техники подачи, передач и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в пара. Верхняя прямая подача мяча.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
84 5у	Совершенствование техники нападающего удара.	ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
85 6у	Совершенствование техники нападающего удара.	ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их

					достижения.
86 7у	Совершенствование техники нападающего удара.	ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара, оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
87 8у	Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
88 9у	Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
89 10 у	Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
90 11	Совершенствование	Индивидуальные, групповые и командные	Научатся составлять комбинации из освоенных	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками	Формировать толерантное сознание и поведение,



у	тактики игры.	тактические действия при нападении и защите.	элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
91 12 у	Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
92 13 у	Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. ДЗ повторить правила игры в волейбол.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать уважительное дружеское взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
93 14 у	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Разминка по станциям с использованием спортивного инвентаря. Учебная игра по правилам.	Научатся организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры	Формировать уважительное дружеское взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать умение определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игру как средство активного отдыха.
<b>Легкая атлетика – 7 часов</b>					
94 1у	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.	Бег с низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые	Иметь первоначальное представление об организационно-методических требованиях, организовывать	Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; слушать и слышать учителя и друг друга;	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах

	Развитие скоростных качеств.	упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	здоровьесберегающуюжизнидея тельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств.	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
95 2у	Тестировани е бега 100м	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Д\З Составить комплекс ОРУ. Выполнение норм ГТО.	Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей физических качеств – быстроты и выносливости.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни.
96 3у	Тестировани е бега 30м. Челночный бег3x10м.	Разминка в движении; тестирование бега на 30м, и челночного бега. Игра мини-футбол. Д\З Прыжки на скакалке 1мин. Результат записать в тетрадь.	Уметь организовывать здоровьесберегающуюжизнидея деятельность с помощью разминки в движении и игры в футбол. Выполнять бег за минимальный промежуток времени.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
97 4у	Техника прыжка в длину с места и с разбега.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега и с места. Выполнять правильно технику прыжка, корректировать ошибки. Знать правила игры в мини-футбол.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
98 5у	Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат. (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет,	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного

		приземление.			образа жизни.
99 6у	Техника метания гранаты с разбега на дальность	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты на результат. Игра мини-футбол.	Соблюдать технику безопасности на уроке. Правильно выполнять технику метания гранаты и корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
10 0 7у	Преодоление полосы препятствий.	Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий на спортивном городке.	Выполнять технику безопасности при преодолении полосы препятствий, пройти полосу за минимальный промежуток времени.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
<b>Кроссовая подготовка, футбол -8 часов</b>					
10 1 1у	Совершенствование техники передвижений, остановок ворот и стоек.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. Д\З повторить правила игры в футбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях футболом.	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Формирование готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика.
10 2 2у	Совершенствование техники передвижений, остановок ворот и стоек.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях футболом.	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной

					деятельности
10 3 3у	Совершенство техники передач и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; передача мяча в пара.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
10 4 4у	Совершенство техники передач и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; передача мяча в пара.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять.	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Формирование готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика.
10 5 5у	Совершенство техники передач и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; передача мяча в пара.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять.	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
10 6 6у	Бег по пересеченной местности 5км (ю) 3км (д) без	Бег по пересеченной местности на выносливость и развитие скорости. Игра «Вышибало». Выполнение	Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической

	учета времени.	норм ГТО.		использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	культуре.
10 7 7у	Кросс 3км(ю) 2км (д)	Бег на выносливость по пересеченной местности. Тестирование.	Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге.	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Формирование готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика.
10 8 8у	Оздоровительный бег	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях.	Научатся составлять программы тренировок на неделю, месяц. Анализировать показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Формирование готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика.

### Календарно – тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Элементы содержания	Предметные	Метапредметные	Личностные результаты
<b>Легкая атлетика – 16 часов</b>					
1	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Бег с низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Иметь первоначальное представление об организационно-методических требованиях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие	Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; слушать и слышать учителя и друг друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом

			скоростных качеств.		самосовершенствовании.
2	Тестирование бега 100м	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) ДЗ Составить комплекс ОРУ.	Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей физических качеств – быстроты и выносливости.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни.
3	Бег на короткие дистанции.	Совершенствование техники низкого старта с помощью стартовых колодок, бег и финиширование на короткие дистанции. Футбольное игровое упражнение.	Иметь углубленное представление о технике бега на короткие дистанции; о технике выполнения старта с помощью стартовых колодок.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; формировать навыки работы в группе, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
4	Тестирование бега 30м. Челночный бег 3х10м.	Разминка в движении; тестирование бега на 30м, и челночного бега. Игра мини-футбол. ДЗ Прыжки на скакалке 1мин. Результат записать в тетрадь.	Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и игры в футбол. Выполнять бег за минимальный промежуток времени.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом совершенствовании.
5	Техника прыжка в длину с места и с разбега.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с места – результат.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега и с места. Выполнять правильно технику прыжка, корректировать ошибки. Знать правила игры в мини-футбол.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
6	Совершенствование	Гладкий бег по стадиону ОРУ в движении.	Уметь правильно подбирать разбег. Соблюдать технику	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, задавать	Формирование нравственного сознания на

	техники прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Эстафетный бег.	безопасности при прыжках в длину и передачи эстафетной палочки.	вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни.
7	Тестирование 6 минутный– бег на результат. Техника метания	История Отечественного спорта (беседа), сдача контрольного норматива бег 6мин. ОРУ на месте. Техника метания гранаты с места. ДЗ Составить комплекс ОРУ. на месте.	Познакомиться с выдающимися спортсменами легкой атлетике. Выполнить контрольные нормативы бега. Выполнять технику метания, корректировать ошибки.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
8	Техника метания гранаты с разбега на дальность	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты. Игра мини-футбол.	Соблюдать технику безопасности на уроке. Правильно выполнять технику метания гранаты и корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
9	Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Метание набивного мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Корректировка техники выполнения упражнений. Выполнять контрольные нормативы.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
10	Техника метания мяча в цель.	Разминка по станциям. Метание мяча в цель с расстояния 10м. Игра «Лапта» ДЗ подъём туловища 1мин результат записать в тетрадь.	Уметь выполнять метание в цель, правильно распределить силу броска и фазу полета. Выполнять упражнения на дистанциях в круговой тренировке.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
11	Техника прыжка в высоту	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием,	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы,	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих

	избранным способом.	перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	самостоятельно выделять познавательную цель.	ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
12	Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
13	Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
14	Развитие выносливости. Бег 1000м.	Бег по пересеченной местности на выносливость и развитие скорости. Игра «Вышибало»	Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
15	Кросс 2000м(д) 3000м(м) на результат.	Бег на выносливость по пересеченной местности. Игра «Вышибало»	Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
16	Преодоление полосы препятствия	Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий на	Выполнять технику безопасности при преодолении полосы препятствий, пройти	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих



	й.	спортивном городке.	полосу за минимальный промежуток времени.	групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
<b>Спортивные игры баскетбол, гандбол 14 часов</b>					
17. 1у	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. ДЗ повторить правила игры в баскетбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
18. 2у	Совершенствование техники ловле и передачи мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
19. 3у	Совершенствование техники ведения мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивать технику ведения, выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать мотивацию к обучению и стремление к познавательной деятельности. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
20. 4у	Совершенствование техники бросков мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек

21. 5у	Совершенствование техники защитных действий.	Правила безопасности и Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки.	Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
22. 6у	Совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки.	Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
23. 7у	Совершенствование техники бросков мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча. Штрафной бросок мяча в кольцо.	Научатся выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
24. 8у	Совершенствование техники ловле и передач мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
25. 9у	Совершенствование техники перемещения, владения	Беговые упражнения с изменением скорости и направления. ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. Осуществлять	Уметь владеть языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. Продуктивно общаться и	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других

	мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	владения мячом. Учебная игра. ДЗ заполнение протокола соревнований. Правила игры и жесты судьи.	судейство, заполнять протокол соревнований.	взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Учитывать позицию других участников, эффективно решать конфликты.	людей, умение оказывать первую помощь.
26. 10 у	Техника перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Беговые упражнения с изменением, скорости и направления. ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра. ДЗ Правила игры и жесты судьи.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. Осуществлять судейство, заполнять протокол соревнований.	Уметь владеть языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. Продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Учитывать позицию других участников, эффективно решать конфликты.	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
27. 11 у	Совершенствование тактики игры.	ОРУ с мячом в парах, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, менять ее в зависимости от ситуации и условий, возникающие в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
28. 12 у	Совершенствование техники передвижений,	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью

	остановок, поворотов и стоек.	ДЗ повторить правила игры в гандбол.	ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности.		и неприятия вредных привычек
29.13 у	Совершенствование техники бросков мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
30.14 у	Совершенствование техники защитных действий.	Правила безопасности и Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки.	Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
<b>Лыжная подготовка- 23 часа</b>					
31.1у	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Игровое упражнение «Догони впереди идущего».	Научатся выполнять технику лыжных ходов, находить и исправлять ошибки.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
32.2у.	Попеременный четырехшажный ход.	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	Научатся правильно выполнять технику передвижения на лыжах, оказывать помощь товарищам.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую

				на свежем воздухе.	взаимопомощь.
33. 3у	Техника лыжных ходов.	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	Научатся совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим за счет отслеживания измерений показателей развития физических качеств выносливости.	Выполнять учебно–познавательные действия; формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
34. 4у.	Совершенствование техники лыжного хода. Прямой переход	Беседа: способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Научатся выполнять технику лыжных ходов, находить и исправлять ошибки. Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
35 5у	Совершенствование техники лыжного хода. Переход с прокатом.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2-3 км с учетом времени. ДЗ составить комплекс ОРУ на лыжах.	Научатся совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим за счет отслеживания измерений показателей развития физических качеств - выносливости.	Оценивать эффективность занятий лыжной подготовкой, владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельностью.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
36 6у	Совершенствование техники лыжного хода. Переход с прокатом.	Прямой переход, переход из наклона. Игра «Кто сделает меньше скользящих шагов».	Овладеют техническими приемами и двигательными действиями. Научатся составлять индивидуальные комплексы физических упражнений.	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

37 7у	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с неоконченным толчком одной палкой.	Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
38 8у	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	ОРУ на лыжах, перешагивание препятствия прямо и в сторону. «Игра кто первый»	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
39 9у	Техника конькового хода.	Беседа: современное олимпийское и физкультурно - массовое движение: ОРУ. Техника конькового хода.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
40 10 у	Техника конькового хода.	ОРУ. Техника конькового хода.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
41	Подъём на	Разминка по круговой	Научатся свободно владеть	Понимать учебные задачи и	Формирование основ

11 у	склон и спуск со склона.	системе. Совершенствование подъемов и спусков, торможение «плугом».	техникой подъемов и спусков преодолевая препятствия.	выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
42 12 у	Техника конькового хода.	ОРУ. Техника конькового хода.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
43 13 у	Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом на результат.	Беседа: первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение норм ГТО.	Научатся распределять силы на протяжении всей дистанции, проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
44 14 у	Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом на результат.	Беседа: первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение норм ГТО.	Научатся распределять силы на протяжении всей дистанции, проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
45 15 у	Подъём на склон и спуск со склона.	Разминка по круговой системе. Совершенствование подъемов и спусков, торможение «плугом».	Научатся свободно владеть техникой подъемов и спусков преодолевая препятствия.	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и

					способности тренироваться самостоятельно.
46 16 у	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	ОРУ на лыжах, перешагивание препятствия прямо и в сторону. «Игра кто первый»	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
47 17 у	Техника конькового хода.	ОРУ. Техника конькового хода.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
48 18 у	Торможение и поворот «упором»	Совершенствование подъемов и спусков со склона, торможения боковым соскальзыванием. Игра «Затормози в квадрате».	Иметь углубленное представление о технике торможения и поворотов «упором», технике выполнения подъемов и спусков. Знать и выполнять правила игры.	Высказывать свои предложения, делать выводы и обобщения, эффективно сотрудничать со сверстниками и адекватно оценивать свои действия.	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью как к собственному так и других людей.
49 19 у	Совершенствование техники лыжных ходов.	Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
50 20 у	Лыжная эстафета.	Разминка в движении, забег на 1,5 км. ДЗ подобрать игру на лыжах.	Научаться самостоятельно составлять комплексы ОРУ и подбирать игры на лыжах используя литературу и	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.





2у	вперед.	Совершенствование стойки на руках и голове. Обучение технике кувырка вперед через препятствие.	кувырка назад в стойку ноги врозь. Иметь углубленные представление о технике стойке на руках и голове.	добывать недостающую информацию с помощью СМИ и ИКТ.	гимнастическими упражнениями для развития и укрепления своего здоровья.
56 3у	Висы и упоры Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Упражнения на гибкость. Подъем переворот силой.	Научатся корректировать технику выполнения упражнений на перекладине.	Формулировать и удерживать учебную задачу; применять установленные правила в планировании способа решения. ориентироваться в разнообразии способов решения задач. слушать собеседника, задавать вопросы.	Развитие готовности к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями для развития и укрепления своего здоровья.
57 4у	Длинный кувырок вперед.	Перестроение из колонны по два в колону по одному. Кувырок назад ноги врозь. Длинный кувырок(м). Мост с поворотом в упор на одно колено (д) Развитие координации и силовой выносливости.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Развивать способность силовой выносливости.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. определять цели, функции участников, способы взаимодействия;	Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
58 5у	Акробатическая комбинация. Упражнения на перекладине.	Сочетание акробатической комбинации по схеме. Силовые упражнения на перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Развивать способность силовой выносливости.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
59	Опорный прыжок согнув ноги.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с	Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника;	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах

6у		предметами на месте. Прыжок согнув ноги (д0 козел в длину. Прыжок боком с поворотом на 90 гр.	напрыгивание и подбирать разбег.	формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
60 7у	Опорный прыжок боком.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок согнув ноги (д0 козел в длину. Прыжок боком с поворотом на 90 гр.	Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
61 8у	Опорный прыжок ноги врозь.	ОРУ в движении, прыжки через скакалку. Техника прыжка через коня в длину (м) козел (д)	Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
62 9у	Акробатическая комбинация.	ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения товарищу.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
63 10 у	Акробатическая комбинация.	ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.

			товарищу.	решения задач.	
64 11 у	Акробатическая комбинация.	ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения товарищу.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
65 12 у	Развитие гибкости. Знание биомеханики гимнастических упражнений.	Основы биомеханики гимнастических упражнений их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травме. Выполнение упражнений на гибкость.	Научатся раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Ставить, формулировать и решать проблемы, задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Осуществлять контроль за физической нагрузкой при самостоятельных занятиях.
66 13 у	Развитие координационных способностей.	Ритмическая гимнастика. Упражнения на бревне и гимнастической скамейке и стенки.	Научатся использовать гимнастические и акробатические упражнения на развитие координационных способностей.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
67 14 у	Развитие координационных способностей.	Ритмическая гимнастика. Упражнения на бревне и гимнастической скамейке и стенки.	Научатся использовать гимнастические и акробатические упражнения на развитие координационных способностей.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
68	Развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной	Научатся использовать гимнастические и	Координировать и принимать различные позиции во	Формирование потребности в физическом

15 у		амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастической стенке.	акробатические упражнения на развитие гибкости.	взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
69 16 у	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами.	Научатся использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок и проведению занятий с младшими школьниками во время соревнований.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований.
70 17 у	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами.	Научатся использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок и проведению занятий с младшими школьниками во время соревнований.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований.
71 18 у	Развитие координационных способностей. Полоса препятствий.	Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.	Научатся преодолевать полосу препятствий за минимальный промежуток времени, находить и исправлять ошибки. Выполнять страховку при выполнении гимнастических упражнений на снарядах и акробатике. Оказывать помощь при установке и уборке гимнастических снарядов.	Формировать уважительное отношение к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований.
<b>Элементы единоборства(юноши)ритмическая гимнастика(девушки) – 8 часов</b>					

72 1у	Знания о единоборствах.	Знания о единоборствах, его влиянии на физическое развитие, нравственных и волевых качеств.	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма. Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Знать правила первой помощи при травмах.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
73 2у	Освоение техники владения приемами. Инструктаж по Т.Б.	Приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	Научатся описывать технику выполнения приемов в единоборствах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
74 3у	Освоение техники владения	Приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	Научатся описывать технику выполнения приемов в единоборствах, осваивать ее	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми

	приемов.		самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
75 4у	Развитие координационных способностей.	Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	Научатся выполнять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
76 5у	Развитие координационных способностей.	Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	Научатся выполнять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
77 6у	Развитие координационных способностей.	Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	Научатся выполнять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
78 7у	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Научатся применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства,	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.



			сравнивать технику выполнения упражнений.	в том числе модели и схемы, для решения задач.	
79 8у	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Научатся применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
	Ритмическая гимнастик.	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
<b>Волейбол 14 часов</b>					
80 1у	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. ДЗ повторить правила игры в волейбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
81 2у	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек

			спортивных игр.		
82 3у	Совершенствование техники подачи, передач и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в пара. Верхняя прямая подача мяча. Правила игры в волейбол, заполнение протокола соревнований.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
83 4у	Совершенствование техники подачи, передач и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в пара. Верхняя прямая подача мяча.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
84 5у	Совершенствование техники нападающего удара.	ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара <sup>4</sup> оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
85 6у	Совершенствование техники нападающего удара.	ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара <sup>4</sup> оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
86 7у	Совершенствование	ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов	Научатся составлять комбинации из освоенных	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками	Формировать толерантное сознание и поведение,

	техники нападающего удара.	нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	элементов техники нападающего удара, оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения	в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
87 8у	Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
88 9у	Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
89 10 у	Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
90 11 у	Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание,

			устранения.	безопасности.	находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
91 12 у	Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
92 13 у	Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. ДЗ повторить правила игры в волейбол.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать уважительное дружеское взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
93 14 у	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Разминка по станциям с использованием спортивного инвентаря. Учебная игра по правилам.	Научатся организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры	Формировать уважительное дружеское взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать умение определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игру как средство активного отдыха.
<b>Легкая атлетика – 7 часов</b>					
94 1у	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Бег с низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Иметь первоначальное представление об организационно-методических требованиях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет,	Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; слушать и слышать учителя и друг друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом

			направленных на развитие скоростных качеств.		самосовершенствовании.
95 2у	Тестирование бега 100м	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) ДЗ Составить комплекс ОРУ.	Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей физических качеств – быстроты и выносливости.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни.
96 3у	Тестирование бега 30м. Челночный бег 3х10м.	Разминка в движении; тестирование бега на 30м, и челночного бега. Игра мини-футбол. ДЗ Прыжки на скакалке 1мин. Результат записать в тетрадь.	Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и игры в футбол. Выполнять бег за минимальный промежуток времени.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом совершенствовании.
97 4у	Техника прыжка в длину с места и с разбега.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега и с места. Выполнять правильно технику прыжка, корректировать ошибки. Знать правила игры в мини-футбол.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
98 5у	Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат. (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
99 6у	Техника метания гранаты с	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты на результат. Игра	Соблюдать технику безопасности на уроке. Правильно выполнять технику	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих

	разбега на дальность	мини-футбол.	метания гранаты и корректировать ошибки.	представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	ценностей, сотрудничество со сверстниками.
10 0 7у	Преодоление полосы препятствий.	Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий на спортивном городке.	Выполнять технику безопасности при преодолении полосы препятствий, пройти полосу за минимальный промежуток времени.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
<b>Кроссовая подготовка - 2 часа</b>					
10 1 1у	Бег по пересеченной местности 5км (ю) 3км (д) без учета времени.	Бег по пересеченной местности на выносливость и развитие скорости. Игра «Вышибало»	Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
10 2 2у	Кросс 3км(ю) 2км (д)	Бег на выносливость по пересеченной местности. Тестирование.	Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге.	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Формирование готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика.

**Уровень физической подготовленности 10-11 класс**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м.с. 100 м.	5.2 15.5	5.1-4.8 15.0	4.4 и выше 14.5	6.1 и ниже 17.5	5.9. 17.0	4.8 и выше 16.5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10, м.с.	8.2	8.0	7.3	9.7	9.3 -8.7	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	180-190	195-210	230-240	160	170-190	210 и выше
4.	Выносливость	6-минутный бег, м. Кроссовый бег 3км (ю),2км (д)	1100 13.50	1300-1400 13.30	1500 и выше 13.00	900 и ниже 11.00	1050-1200 10.30	1300 и выше 10.00
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа (девушки)  Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 60 с	4-5  30	8-9  40	11 и выше  50	6  20	13-15  30	18 и выше  40-50

