

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 п.г.т. Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области.
446250, Самарская область, муниципальный район Безенчукский, п.г.т. Безенчук, ул. Комсомольская д. 82.

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей ФК

Протокол № 1

от 27.08.2020

Руководитель МО

Лаврентьева И.И.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

Филатова Н.А. Н.А. Филатова

(Ф.И.О.)

27.08.2020г.

(дата)

УТВЕРЖЕНО

Директор

Марягина О.В. О.В. Марягина

(Ф.И.О.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
на 2020-2021 учебный год
ступень 10-11 классы

(рабочая программа разработана на основании рабочей программы В.И. Ляха.
Предметная линия учебников В. И. Ляха М.; Просвещение, 2019)

Учебники:

10-11 класс, В.И. Лях., А.О Просвещение 2019г.

Количество часов: 10 класс – 3ч

11 класс – 3ч

Учитель: Кажаяев А.В

2020-2021г.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10—11 КЛАССОВ

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10- 11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 80 с.- ISBN 978-5-09-071174-6.

Учебник. Физическая культура. 10-11 классы для общеобразовательных организаций В.И.Лях. Просвещение 2019г.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Выпускник научится:

- Объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
- Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях

физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

- Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

- Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- Выполнять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Следить за приемами страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Выполнять приемы массажа и самомассажа;
- Проводить занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- Участвовать в судействе соревнований по одному из видов спорта.
- Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.
- Определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз

	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнь по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковъх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из элементов на перекладине (юноши), на бревне (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по канату без помощи ног и канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществитть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
			17	5	9—10	12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

ЧАСТЬ 1

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебновоспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа

жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и ко-щационных способностей следует многократно повторять

специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «видеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. В этой связи при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закалывающих процедур (босохождение, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межгтрпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения базовой и вариативной частей программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, научно обоснованное время на успешное овладение материалом каждого раздела программы. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных

координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. При планировании и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств следует тесно увязать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и физической подготовленности ученика.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физических упражнений.

1.3. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Классы

		10	11
1	Базовая часть	81	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15
1.4	Легкая атлетика	35	35
1.5	Баскетбол	11	11
2	Вариативная часть	21	21
2.1	Лыжная подготовка	21	21
	Итого:	102	102

1.4. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛ

1.4.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем

физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1.4.2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий,

усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите (табл. 17). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10 – 11 классы
-------------------------	----------------

Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

стойки	
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения

	занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

1.4.3. Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения (табл. 18).

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с	С набивными мячами (весом до 5	Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами

предметами	кг), на тренажерах, с эспандерами	
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, Подъем переворотом,	Толчком ног подъем в упор на перекладину; толчком двух ног вис углом. Равновесие на бревне; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через кося в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот бо-ком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической	

	стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату без помощи ног и по канату с помощью ног на скорость. Лазанье по стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

1.4.4. Легкая атлетика

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (табл. 19). Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество

способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания колья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на координаторные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного

	<p>расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	

На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

1.4.5 Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с попеременных ходов на одно-временные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км. (девочки) и до 8 км. (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки) и 8 км. (мальчики)

На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
---------------------------------	---

Календарно-тематическое планирование 10 класс

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Домашнее задание
		Тема раздела	Легкая атлетика 15ч	
1	Спринтерский бег	Инструктаж по ТБ. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе.	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта Предметные: Иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях, предъявляемые на уроках физической культур. Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств
2	Контрольный	Бег 30 м с высокого старта	Уметь пробегать 100м с максимальной	совершенствование и

	<p>бег 30 м с высокого старта. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.</p>	<p>(учет.) Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры. Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств</p>	<p>скоростью с низкого старта и 30 м с высокого старта.</p> <p>Предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств-быстроты. Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	<p>закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>
3	<p>Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование.</p>	<p>Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по выражу. 4х100м.</p>	<p>Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике спринтерского бега Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	<p>совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>
4	<p>Прыжок в длину с разбега</p>	<p>Прыжок в длину с разбега. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости.</p>	<p>Уметь прыгать в длину с разбега</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике прыжков в длину с разбега Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла</p>	<p>совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>

			учения	
5	Контрольный Бег на результат 100м.	Бег 100 м (учет). Разучивание метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) Совершенствование развития выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать гранату в горизонтальную цель. Предметные: иметь первоначальные представления о технике бега на скорость. Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств
6	Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель.	Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки), развития выносливости. Игры. Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 14 мин.; метать гранату в горизонтальную цель Предметные: иметь первоначальные представления о технике равномерного бега Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств
7	Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) .	Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) . Совершенствование развития выносливости. Игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату на дальность Предметные: иметь первоначальные представления о технике равномерного бега Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств

			деятельности и личностного смысла учения	
8	Контрольный Метание гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки)	Метание гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность Предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств - координации движений и силы Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств
9	Совершенствование развития выносливости, силы.	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность Предметные: иметь первоначальные представления о развитии выносливости Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств
10	Контрольный Бег 800м	Бег 800м (учет)- юноши. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь распределять силу на всю дистанцию Предметные: иметь углубленные представления о технике бега на 800м Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств

			деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	
11	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь распределять силу на всю дистанцию Предметные: иметь углубленные представления о развитии силы Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств
12	Контрольный Бег 3000 м (юноши), 2000м (девушки)	Бег 3000 м (юноши), 2000м (девушки) (учет). Игры.	Уметь распределять силу на всю дистанцию Предметные: Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств- координации движения и силы Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств
13	Прыжки в длину с места	1.Водная часть: 1) Построение. Организационные команды 2) Разминка 2.Основная часть: 1)	Уметь выполнять прыжки в длину с места Предметные: иметь углубленные	совершенствование и закрепление навыков прыжка в длину с места

		прыжки в длину с места 2) Футбольное игровое упражнение «Квадрат четыре- два»3.Заключительная часть	представления о технике прыжка в длину Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	
14	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1.Вводная часть: 1)Построение. Организационные команды 2)Разминка 2.Основная часть: 1) Преодоление легкоатлетической полосы препятствий 3.Заключительная часть	Уметь распределять силу на всю дистанцию полосы препятствий Предметные: иметь углубленные представления о преодолении полосы препятствий Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий
15	Бег 6мин	ОРУ. СБУ. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Уметь выполнять бег в переменном темпе Предметные: Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств- выносливости Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и пути их достижения	Бег 6мин

			Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла значения	
		Тема раздела	Волейбол 15ч	
16	Комбинация из передвижений и остановок игрока	Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Разучивание ловли мяча от щита, приема мяча с подачи. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь ловить мяч от щита, принимать мяч с подачи Предметные: Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств- координации движения и силы Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
17	Верхняя передача мяча в прыжке	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону, передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Закрепление ловли мяча от щита, приема мяча с подачи. Совершенствование ловли мяча от щита, приема мяча с подачи, развития выносливости, силы. Игры	Уметь выполнять подачи, передачи, приемы Предметные: иметь углубленные представления о технике передач мяча в прыжке Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
18	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. передачи из зон 1,6,5 в зону 3..Совершенствование приема	Уметь выполнять подачи, передачи, приемы Предметные: иметь углубленные представления о технике передач мяча в прыжке	Прыжки в длину с места

		мяча с подачи,. Учебная игра.	<p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	
19	Комбинированный	<p>Разучивание тактического действия в защите, верхней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3., ловли мяча от щита, приема мяча с подачи</p>	<p>Уметь выполнять подачи, передачи, приемы</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о тактике действия в защите</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
20	Закрепление тактического действия в защите, верхней прямой подачи.	<p>Закрепление тактического действия в защите, верхней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3, приема мяча с подачи.</p>	<p>Уметь выполнять подачи, передачи, приемы</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о тактике действия в защите</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
21	Разучивание нападающего удара	<p>Разучивание нападающего удара.</p> <p>Совершенствование тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3, верхней прямой подачи.</p>	<p>Уметь выполнять подачи, передачи, приемы</p> <p>Предметные: иметь первоначальные представления о технике выполнения прямого нападающего удара</p>	Прыжки в длину с места

			<p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
22	Закрепление нападающего удара.	Закрепление нападающего удара. Совершенствование тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3, верхней прямой подачи	<p>Уметь выполнять нападающий удар</p> <p>Предметные: иметь представления о технике выполнения прямого нападающего удара</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)
23	Прямой нападающий удар	Совершенствование нападающего удара, тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3, верхней прямой подачи.	<p>Уметь выполнять нападающий удар</p> <p>Предметные: иметь представления о технике выполнения прямого нападающего удара</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову
24	Совершенствование нападающего удара,	Совершенствование нападающего удара, развития выносливости. Игры.	<p>Уметь выполнять подачи, передачи, приемы</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике передачи и приема мяча, подачи.</p>	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.

			<p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
25	Индивидуальные и групповые действия в нападении	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о индивидуальных и групповых действиях в нападении.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
26	Учебная игра	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о индивидуальных и групповых действиях в нападении.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Прыжки в длину с места
27	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие	<p>Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол</p>	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)

		скоростно-силовых способностей	Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения волейбольных упражнений. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	
28	Тактические действия игры в волейбол.	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения волейбольных упражнений. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову
29	Круговая тренировка.	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения волейбольных упражнений. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
30	Учебная игра.	ОРУ. Командные действия игры	Уметь выполнять разученные элементы	Сгибание и

		в волейбол. Учебная игра.	<p>игры в волейбол</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения волейбольных упражнений.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	<p>разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)</p>
		Тема раздела	Гимнастика 18ч	
31	<i>Акробатические упражнения</i>	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	<p>Уметь выполнять акробатические элементы, длинный кувырок вперед.</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Прыжки в длину с места
32	Стойка на руках с помощью. Стойка на лопатках.	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	<p>Уметь выполнять акробатические элементы</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p>	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)

			Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	
33	Контрольный Кувырок назад	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову
34	Длинный кувырок через препятствие в 90 см	ОРУ в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
35	Контрольный Длинный кувырок через препятствие (юн), стоя на коленях наклон назад (дев.) –	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юн), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять длинный кувырок через препятствие (юн), стоя на коленях наклон назад (дев.) – Предметные: иметь первоначальные представления о технике прыжка с высоты . Метапредметные: принимать и	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)

			<p>сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
36	Опорный прыжок через коня , вскок в упор присев	ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Уметь выполнять вскок в упор присев, соскок прогнувшись</p> <p>Предметные: иметь первоначальные представления о технике прыжка с высоты . Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Прыжки в длину с места
37	Прыжки в глубину	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Уметь выполнять прыжки в глубину</p> <p>Предметные: иметь первоначальные представления о технике прыжка в глубину. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Выпрыгивания вверх
38	Прыжки в глубину	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Уметь выполнять прыжки в глубину</p> <p>Предметные: иметь первоначальные представления о технике прыжка в глубину. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p>	Выпрыгивания вверх

			Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	
39	Контрольный Опорный прыжок через коня , вскок в упор присев	Стойка на кистях . Разучивание переворота в упор из виса. Закрепление размахивания и соскока назад. Совершенствование кувырка назад через стойку на кистях, акробатического соединения, прыжка через козла в длину согнув ноги, развитие силы.	Уметь выполнять стойку на кистях, Предметные: Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств- координации движения и силы Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
40	Гимнастическая полоса препятствий	Кувырок назад через стойку на кистях. Разучивание подъёма в упор силой.. Совершенствование акробатического соединения, прыжка через козла в длину согнув ноги, развитие силы. Полоса препятствий (5).	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
41	Контрольный Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Акробатическое соединение из 3- 4 элементов (учёт). Закрепление подъёма в упор силой. Совершенствование размахивания и соскока назад,	Уметь выполнять акробатические элементы программы Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения	Прыжки в длину с места

		переворота в упор из виса, прыжка через козла ноги врозь.	акробатических элементов. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	
42	Совершенствование прыжка через козла ноги врозь	Совершенствование прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Полоса препятствий (5).	Уметь выполнять прыжки через козла ноги врозь Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)
43	Круговая тренировка.	Совершенствование прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Круговая тренировка.	Уметь выполнять этапы круговой тренировки Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову
44	Круговая тренировка.	Круговая тренировка. Игра – эстафета «Гонка крокодилов»	Уметь выполнять этапы круговой тренировки	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30

			Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения круговой тренировки. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	сек.
45	Контрольный Подъём в упор силой	Подъём в упор силой (учёт). Совершенствование опорных прыжков, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы.. Игра – эстафета «Слон».	Уметь выполнять подъём в упор силой Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения подъема в упор силой. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
46	Разучивание прыжка через козла в длину ноги врозь.	Разучивание прыжка через козла в длину ноги врозь. Совершенствование развития силы. . Игра – эстафета «Слон».	Уметь выполнять прыжки через козла в длину ноги врозь. Предметные: иметь первоначальные представления о выполнении усложненных вариантов опорных прыжков. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
47	Закрепление прыжка через козла в длину	Подтягивания в висе хватом сверху. Закрепление прыжка	Уметь выполнять Подтягивания в висе хватом сверху	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа

	ноги врозь	через козла в длину ноги врозь. Игра – эстафета с переноской партнера (8-10м на скорость).	Предметные: иметь первоначальные представления о выполнении усложненных вариантов опорных прыжков. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения	(дев.)
48	Лазание по канату без помощи ног	Лазание по канату без помощи ног Совершенствование прыжка через козла в длину ноги врозь. Круговая тренировка.	Уметь выполнять Лазание по канату без помощи ног Предметные: иметь первоначальные представления о лазание по канату без помощи ног Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения	Подъем туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову
		Тема раздела	Лыжная подготовка 21ч	
49	Одновременный одношажный ход.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ОРУ. Одновременный одношажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками. Предметные: Иметь представления о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, углубленные представления о технике передвижения одновременным одношажным ходом. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной	Подготовить спортивную форму для занятий на улице

			<p>деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
50	Коньковый ход.	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	<p>Уметь передвигаться коньковым ходом</p> <p>Предметные: Иметь представления о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, углубленные представления о технике передвижения коньковым ходом. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Повторить коньковый ход
51	Развитие выносливости.	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	<p>Уметь передвигаться коньковым ходом</p> <p>Предметные: Иметь представления о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, углубленные представления о технике передвижения коньковым ходом. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Повторить коньковый ход
52	Совершенствование ранее изученных ходов.	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	<p>Уметь передвигаться коньковым ходом</p> <p>Предметные: Иметь представления о технике безопасности на занятиях</p>	Повторить изученные ранее хода

			<p>лыжной подготовкой, углубленные представления о технике передвижения коньковым ходом .Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
53	Контрольный Коньковый ход. – оценка техники	ОРУ. Коньковый ход. – оценка техники. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	<p>Уметь передвигаться коньковым ходом</p> <p>Предметные: Иметь представления о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, углубленные представления о технике передвижения коньковым ходом .Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Подготовить спортивную форму
54	Попеременный четырёхшажный ход.	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	<p>Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах попеременным четырёхшажным ходом, одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Повторить попеременный четырёхшажный ход.

55	Попеременный четырёхшажный ход.	ОРУ. Прохождение дистанции с использованием попеременного четырёхшажного хода. Развитие выносливости.	<p>Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах попеременным четырехшажным ходом, одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Повторить попеременный четырёхшажный ход
56	Переход с одновременных ходов на попеременные.	ОРУ с лыжными палками. Повторение ранее изученных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	<p>Уметь выполнять переход при движении по дистанции</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике перехода с одного лыжного хода на другой. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, катания на лыжах, подвижной игры «Накаты».</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	Повторить переход с одновременных ходов на попеременные
57	Контрольный Попеременный четырёхшажный ход.	ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие	<p>Уметь выполнять переход при движении по дистанции</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике передвижения</p>	Подготовить спортивную форму

		двигательных качеств.	на лыжах попеременным четырехшажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	
58	Торможение и поворот «плугом».	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции Предметные: иметь углубленные представления о технике подъема на склонах и спуска со склона .Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла	Повторить торможение и поворот «плугом».
59	Контрольный Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции Предметные: иметь углубленные представления о технике переходов с одновременных ходов на попеременные.Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла	Подготовить спортивную форму
60	Торможение и поворот «плугом».	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	Повторить торможение и поворот «плугом».

		способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения торможение и поворот «плугом». Метапредметные: принимать и сохранять цел и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла	
61	Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом». Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения торможение и поворот «плугом». Метапредметные: принимать и сохранять цел и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла	Повторить переход с одновременных ходов на попеременные
62	Контрольный Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом».	ОРУ. Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом». Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения торможение и поворот «плугом». Метапредметные: принимать и сохранять цел и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла	Подготовить спортивную форму
63	Прохождение дистанции с применением изученных ходов в	ОРУ. Игры и эстафеты на лыжах.	Уметь использовать полученные навыки в условиях соревновательной деятельности	Повторить изученные хода

	зависимости от рельефа местности		<p>Предметные: Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	
64	Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности	ОРУ. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности.	<p>Уметь применять изученные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о прохождении дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла</p>	Повторить изученные ходы
65	Элементы тактики лыжных гонок	ОРУ. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	<p>Уметь вести тактическую борьбу на соревнованиях по лыжным гонкам.</p> <p>Предметные: Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p>	Читать в интернете тактическую борьбу на соревнованиях по лыжным гонкам.

			Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	
66	Контрольный Прохождение дистанции до 2 км. – дев,; до 3 км. – юноши.	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев,; до 3 км. – юноши.	Уметь выполнять разученные элементы на практике Предметные: иметь углубленные представления о выполнении разученных элементов на практике Метапредметные: принимать и сохранять цел и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла	Подготовить спортивную форму
67	Подъёмы, спуски, торможения.	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев,; до 3 км. – юноши.	Уметь выполнять разученные элементы на практике Предметные: иметь углубленные представления о выполнении разученных элементов на практике Метапредметные: принимать и сохранять цел и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла	Повторить спуски и подъемы
68	Прохождение дистанции (3 км.- дев,; 5 км.-юн.).	ОРУ. Прохождение дистанции (3 км.- дев,; 5 км.-юн.).	Уметь пройти контрольную дистанцию Предметные: иметь углубленные представления о выполнении разученных элементов на практике Метапредметные: принимать и сохранять цел и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.	Повторить спуски и подъемы

			Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла	
69	Полоса препятствий	ОРУ. Преодоление полосы препятствий на лыжах с использованием изученных элементов лыжной подготовки	<p>Уметь использовать изученные элементы лыжной подготовки при преодолении полосы препятствий</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о выполнении разученных элементов на практике</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цел и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла</p>	Подготовить спортивную форму для занятий в зале
		Тема раздела	Баскетбол 11ч	
70	Остановки, стойки, перемещения баскетболиста	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	<p>Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия.</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о стойке баскетболиста.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Подготовить спортивную форму
71	Штрафные броски	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Штрафные броски. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча..	<p>Уметь выполнять штрафные броски</p> <p>Предметные: иметь углубленное представления о технике броска мяча в корзину после бега и ловли мяча, углубленные представления о технике изученных бросков мяча в корзину и</p>	Повторить штрафные броски

			<p>различных бросков мяча в корзину.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
72	Защитные действия игрока	<p>ОРУ на месте.</p> <p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Штрафные броски. Вырывание, выбивание, перехват мяча</p>	<p>Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о тактических действиях в спортивной игре «Баскетбол».</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Повторить вырывание мяча
73	Контрольный Штрафные броски	<p>ОРУ на месте.</p> <p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Штрафные броски. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.). Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия</p> <p>Предметные: иметь углубленное представления о технике броска мяча в корзину после бега и ловли мяча, углубленные представления о технике изученных бросков мяча в корзину и различных бросков мяча в корзину.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Повторить Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев)

74	Тактические действия	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Отработка вариантов нападения и защиты. Учебная игра баскетбол	<p>Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о тактических действиях в спортивной игре «Баскетбол».</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Подготовить спортивную форму
75	Тактические действия	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	<p>Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о тактических действиях в спортивной игре «Баскетбол».</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Повторить броски мяча
76	Ведение и бросок мяча в движении	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	<p>Уметь выполнять ведение мяча</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о ведении мяча.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Повторить ведение мяча

77	Ведение и бросок мяча в движении	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять ведение мяча Предметные: иметь углубленные представления о ведении мяча. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Повторить ведение мяча
78	Контрольный ведение и бросок мяча в движении	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять ведение мяча Предметные: иметь углубленные представления о ведении мяча. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Повторить ведение мяча
79	Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол Предметные: иметь углубленные представления о тактических действиях в спортивной игре «Баскетбол». Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Смотреть в интернете индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
80	Учебная игра.	ОРУ. Командные тактические	Уметь выполнять тактические действия	Подготовить

		действия в нападении и защите. Учебная игра.	игры в баскетбол Предметные: иметь углубленные представления о тактических действиях в спортивной игре «Баскетбол». Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	спортивную форму
		Тема раздела	Легкая атлетика15ч	
81	Техника бега на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 20мин. Предметные: иметь первоначальные представления о технике равномерного бега Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	Подготовить спортивную форму
82	Техника бега на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 20мин. Предметные: иметь первоначальные представления о технике равномерного бега Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла	Повторить бег на длинные дистанции

			учения	
83	Контрольный Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн.	ОРУ. Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры	Уметь выполнять бег на длинные дистанции Предметные: иметь первоначальные представления о технике равномерного бега Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	Подготовить спортивную форму
84	Прыжки в длину с разбега	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега Предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств- силы и координации движений. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Повторить прыжки в длину
85	Игры и эстафеты.	ОРУ. Игры и эстафеты.	Уметь выполнять правила игр и эстафет Предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств- силы и координации движений.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями

			<p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
86	Прыжки и многоскоки.	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	<p>Уметь выполнять прыжки в длину с разбега</p> <p>Предметные: иметь первоначальные представления о технике прыжков и многоскоков</p> <p>Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения</p> <p>Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
87	Контрольный Прыжок в длину с разбега	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.	<p>Уметь выполнять прыжки в длину с разбега</p> <p>Предметные: иметь углубленное представления о технике прыжков в длину с разбега</p> <p>Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения</p> <p>Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	Подготовить спортивную форму
88	Игры и эстафеты.	ОРУ. Игры и эстафеты.	<p>Уметь выполнять правила игр и эстафет</p> <p>Предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим</p>	Самостоятельные занятия физическими упражнениями

			<p>физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств-быстроты. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
89	Метание гранаты	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	<p>Уметь выполнять метание гранаты</p> <p>Предметные: иметь углубленное представления о технике метания гранаты</p> <p>Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения</p> <p>Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	Повторить метание гранаты
90	Метание гранаты	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	<p>Уметь выполнять метание гранаты</p> <p>Предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств-скоростной выносливости.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Повторить метание гранаты

91	Контрольный Метание гранаты	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на результат. Развитие силовых способностей.	<p>Уметь выполнять метание гранаты</p> <p>Предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств- скоростной выносливости.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Подготовить спортивную форму
92	Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по выражу. 4x100м.	<p>Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта</p> <p>Предметные: иметь первоначальные представления о технике бега на скорость. Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств
93	Контрольный Бег на результат 100м.	Бег 100 м (учет). Совершенствование развития выносливости.	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.;</p> <p>Предметные: иметь первоначальные представления о технике равномерного бега Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной</p>	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств

			деятельности и личностного смысла учения	
94	Круговая тренировка	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Круговая тренировка.	<p>Уметь выполнять этапы круговой тренировки</p> <p>Предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств-выносливости. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Подготовить спортивную форму
95	Эстафетный бег.	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.	<p>Уметь выполнять эстафетный бег</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике эстафетного бега, технике передачи эстафетной палочки. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Повторить передачу эстафетной палочки
		Тема раздела	Футбол 7ч	
96	Спортивная игра «Футбол»	Разминка, Жонглирование мячом ногами . Тактические действия и удары по воротам.	<p>Уметь выполнять упражнения с мячом</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о тактических действиях</p>	Повторить упражнения с мячом

		<p>Спортивная игра «Футбол» и удары по воротам. Передачи мяча с дальних расстояний. Футбольные упражнения с мячом</p>	<p>в спортивной игре «Футбол», о технике жонглирования мячом ногами и ударов по воротам. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
97	Жонглирование мячом ногами	<p>Разминка Жонглирование мячом ногами Удары по катящемуся мячу ногой Спортивная игра «Мини-футбол»</p>	<p>Уметь выполнять жонглирование мяча</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения жонглирования мячом ногами, технике удара по катящемуся мячу ногой. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Повторить жонглирование мяча
98	Техника ведения мяча ногами в футболе	<p>Разминка Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр Упражнения с ведением мяча Спортивная игра «Мини-футбол»</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча ногами</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике ведения мяча ногами, технике безопасности при проведении занятий, посвященных подвижным и спортивным играм Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	Повторить ведение мяча ногами

99	Техника передач мяча ногами	Разминка Передачи мяча в паре. Ведение мяча змейкой. Ведение мяча по всей площадке. Спортивная игра «Мини-футбол»	Уметь выполнять передачи мяча ногами Предметные: иметь углубленные представления о технике ведения мяча и технике передачи мяча ногами. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Повторить передач мяча ногами
100	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	Разминка Передачи мяча в паре. Ведение мяча с ударом по воротам в паре. Удары по катящемуся мячу. Спортивная игра «Мини-футбол»	Уметь выполнять удары по катящемуся мячу Предметные: иметь первоначальные представления о технике удара, углубленные представления о технике ведения мяча ногами. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения	Повторить удары по катящемуся мячу
101	Спортивная игра «Футбол»	Разминка Жонглирование мячом ногами. Тактические действия и удары по воротам. Спортивная игра «Футбол» и удары по воротам. Передачи мяча с дальних расстояний. Футбольные упражнения с	Уметь выполнять упражнения с мячом Предметные: иметь углубленные представления о тактических действиях в спортивной игре «Футбол», о технике жонглирования мячом ногами и ударов по воротам. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи	Повторить упражнения с мячом

		мячом.	учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	
102	Итоговый урок по теме «Футбол»	Разминка Жонглирование мячом. Ведение мяча с ударом по воротам. Удары мяча о стену. Удары на точность. Спортивная игра «Футбол».	Уметь выполнять Жонглирование мячом. Ведение мяча с ударом по воротам. Удары мяча о стену. Удары на точность. Предметные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и спортивной игрой «Футбол». Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Подготовить спортивную форму

Календарно-тематическое планирование 11 класс

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Домашнее задание
		Тема раздела	Легкая атлетика 15ч	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спринтерский бег	Инструктаж по ТБ. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта Предметные: Иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях, предъявляемые на уроках физической	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств

		движении шагом, бегом в среднем темпе.	культур. Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	
2	Тестирование бегана 30 метров и челночного бега 3*10 м.	Бег 30 м с высокого старта (учет.) Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры. Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта и 30 м с высокого старта. Предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств-быстроты. Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств
3	Бег на короткие дистанции.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по выражу. 4х100м.	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта Предметные: иметь углубленные представления о технике спринтерского бега Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств
4	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование низкого	Уметь прыгать в длину с разбега	совершенствование и закрепление навыков

		старта и стартового разгона, развития выносливости.	Предметные: иметь углубленные представления о технике прыжков в длину с разбега Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	по теме урока и развитию физических качеств
5	Тестирование бега на 100м.	Бег 100 м (учет). Разучивание метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) Совершенствование развития выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать гранату в горизонтальную цель. Предметные: иметь первоначальные представления о технике бега на скорость. Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств
6	Равномерный бег 2000м девушки, 3000м юноши. Метание гранаты в горизонтальную цель.	Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки), развития выносливости. Игры. Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 14 мин.; метать гранату в горизонтальную цель Предметные: иметь первоначальные представления о технике равномерного бега Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств
7	Метание учебной гранаты на дальность	Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату на дальность	совершенствование и закрепление навыков

	разбега. 700 г (юноши), 500 г (девушки) .	(девушки) . Совершенствование развития выносливости. Игры	Предметные: иметь первоначальные представления о технике равномерного бега Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	по теме урока и развитию физических качеств
8	Тестирование Метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки)	Метание гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность Предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств - координации движений и силы Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств
9	Совершенствование развития выносливости, силы.	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность Предметные: иметь первоначальные представления о развитии выносливости Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств

			учения	
10	Тестирование бега 800м девушки, 1500м юноши.	Бег 800м (учет)- девушки, 1500м(учет)-юноши. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	<p>Уметь распределять силу на всю дистанцию</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике бега на 800м Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств
11	Тестирование шестиминутного бега. Игры.	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	<p>Уметь распределять силу на всю дистанцию</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о развитии силы Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств
12	Тестирование бега 3000 м (юноши), 2000м (девушки)	Бег 3000 м (юноши), 2000м (девушки) (учет). Игры.	<p>Уметь распределять силу на всю дистанцию</p> <p>Предметные: Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств- координации движения и силы Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и</p>	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств

			пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	
13	Прыжки в длину с места	1.Водная часть: 1) Построение. Организационные команды 2) Разминка 2.Основная часть: 1) прыжки в длину с места 2) Футбольное игровое упражнение «Квадрат четыре-два»3.Заключительная часть	Уметь выполнять прыжки в длину с места Предметные: иметь углубленные представления о технике прыжка в длину Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	совершенствование и закрепление навыков прыжка в длину с места
14	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1.Вводная часть: 1)Построение. Организационные команды 2)Разминка 2.Основная часть: 1) Преодоление легкоатлетической полосы препятствий 3.Заключительная часть	Уметь распределять силу на всю дистанцию полосы препятствий Предметные: иметь углубленные представления о преодолении полосы препятствий Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий
15	Бег 10 мин	ОРУ. СБУ. Бег в переменном темпе до 10 мин.	Уметь выполнять бег в переменном темпе Предметные: Владеть навыком	Бег 10 мин

			<p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств-выносливости</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения</p> <p>Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла значения</p>	
		Тема раздела	Волейбол 15ч	
16	<p>Тактические действия. Комбинация из передвижений и остановок игрока</p>	<p>Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Разучивание ловли мяча от щита, приема мяча с подачи. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.</p>	<p>Уметь ловить мяч от щита, принимать мяч с подачи</p> <p>Предметные: Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств-координации движения и силы</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения</p> <p>Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	<p>Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.</p>
17	<p>Передача мяча сверху двумя руками.</p>	<p>ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону, передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Закрепление ловли мяча от щита, приема мяча с подачи. Совершенствование ловли мяча от щита, приема мяча с подачи, развития выносливости, силы. Игры</p>	<p>Уметь выполнять подачи, передачи, приемы</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике передач мяча в прыжке</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)</p>

			Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения	
18	Подачи мяча.	Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. передачи из зон 1,6,5 в зону 3. 3..Совершенствование приема мяча с подачи,. Учебная игра.	Уметь выполнять подачи, передачи, приемы Предметные: иметь углубленные представления о технике передач мяча в прыжке Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,определять общие цели и пути их достижения. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения	Прыжки в длину с места
19	Защитные действия в волейболе. Комбинированный	Разучивание тактического действия в защите, верхней прямой подачи. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3., ловли мяча от щита, приема мяча с подачи	Уметь выполнять подачи, передачи, приемы Предметные: иметь углубленные представления о тактике действия в защите Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
20	Закрепление тактического действия в защите, верхней прямой подачи.	Закрепление тактического действия в защите, верхней прямой подачи. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3, приема мяча с подачи.	Уметь выполнять подачи, передачи, приемы Предметные: иметь углубленные представления о тактике действия в защите Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: развитие мотивов учебной	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)

			деятельности и личностного смысла учения	
21	Нападающий удар.	Разучивание нападающего удара. Совершенствование тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3, верхней прямой подачи.	Уметь выполнять подачи, передачи, приемы Предметные: иметь первоначальные представления о технике выполнения прямого нападающего удара Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Прыжки в длину с места
22	Закрепление нападающего удара.	Закрепление нападающего удара. Совершенствование тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3, верхней прямой подачи	Уметь выполнять нападающий удар Предметные: иметь представления о технике выполнения прямого нападающего удара Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)
23	Прямой нападающий удар.	Совершенствование нападающего удара, тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3, верхней прямой подачи.	Уметь выполнять нападающий удар Предметные: иметь представления о технике выполнения прямого нападающего удара Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову

			деятельности и личностного смысла учения.	
24	Совершенствование нападающего удара.	Совершенствование нападающего удара, развития выносливости. Игры.	<p>Уметь выполнять подачи, передачи, приемы</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике передачи и приема мяча, подачи.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
25	Тактические действия.	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о индивидуальных и групповых действиях в нападении.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
26	Учебная игра	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о индивидуальных и групповых действиях в нападении.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной</p>	Прыжки в длину с места

			<p>деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
27	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения волейбольных упражнений.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)
28	Тактические действия игры в волейбол.	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	<p>Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения волейбольных упражнений.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову
29	Защитные действия в волейболе. Учебная игра.	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	<p>Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения волейбольных упражнений.</p>	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.

			<p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
30	Итоговый урок по теме волейбол.	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра.	<p>Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения волейбольных упражнений.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
		Тема раздела	Гимнастика 18ч	
31	Инструкция техники безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	<p>Уметь выполнять акробатические элементы, длинный кувырок вперед.</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Прыжки в длину с места
32	Стойка на руках с помощью.	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на	Уметь выполнять акробатические элементы	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа

	Стойка на лопатках.	руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	(дев.)
33	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие.	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Подъем туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову
34	Длинный кувырок через препятствие в 90 см	ОРУ в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.

35	Контрольный Длинный кувырок через препятствие (юн), стоя на коленях наклон назад (дев.) –	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юн), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять длинный кувырок через препятствие (юн), стоя на коленях наклон назад (дев.) – Предметные: иметь первоначальные представления о технике прыжка с высоты . Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
36	Опорный прыжок через коня, вскок в упор присев	ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Развитие скоростно- силовых способностей.	Уметь выполнять вскок в упор присев, соскок прогнувшись Предметные: иметь первоначальные представления о технике прыжка с высоты . Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Прыжки в длину с места
37	Опорные прыжки	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять прыжки в глубину Предметные: иметь первоначальные представления о технике прыжка в глубину. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Выпрыгивания вверх

38	Прыжки в глубину	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Уметь выполнять прыжки в глубину</p> <p>Предметные: иметь первоначальные представления о технике прыжка в глубину. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Выпрыгивания вверх
39	Итоговый урок по теме «Опорные прыжки».	Стойка на кистях . Разучивание переворота в упор из виса. Закрепление размахивания и соскока назад. Совершенствование кувырка назад через стойку на кистях, акробатического соединения, прыжка через козла в длину согнув ноги, развитие силы.	<p>Уметь выполнять стойку на кистях,</p> <p>Предметные: Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств- координации движения и силы</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и пути их достижения</p> <p>Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
40	Гимнастическая полоса препятствий	Кувырок назад через стойку на кистях. Разучивание подъёма в упор силой.. Совершенствование акробатического соединения, прыжка через козла в длину согнув ноги, развитие силы. Полоса препятствий (5).	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)

			Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	
41	Контрольный Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Акробатическое соединение из 3-4 элементов (учёт). Закрепление подъёма в упор силой. Совершенствование размахивания и соскока назад, переворота в упор из вися, прыжка через козла ноги врозь.	Уметь выполнять акробатические элементы программы Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Прыжки в длину с места
42	Совершенствование прыжка через козла ноги врозь	Совершенствование прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Полоса препятствий (5).	Уметь выполнять прыжки через козла ноги врозь Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)
43	Круговая тренировка.	Совершенствование прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Круговая тренировка.	Уметь выполнять этапы круговой тренировки Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову

			пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	
44	Круговая тренировка.	Круговая тренировка. Игра – эстафета «Гонка крокодилов»	Уметь выполнять этапы круговой тренировки Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения круговой тренировки. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
45	Контрольный Подъём в упор силой	Подъём в упор силой (учёт). Совершенствование опорных прыжков, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы.. Игра – эстафета «Слон».	Уметь выполнять подъём в упор силой Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения подъема в упор силой. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
46	Разучивание прыжка через козла в длину ноги врозь.	Разучивание прыжка через козла в длину ноги врозь. Совершенствование развития силы. . Игра – эстафета «Слон».	Уметь выполнять прыжки через козла в длину ноги врозь. Предметные: иметь первоначальные представления о выполнении усложненных вариантов опорных прыжков. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)

			<p>деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	
47	Закрепление прыжка через козла в длину ноги врозь	Подтягивания в висе хватом сверху. Закрепление прыжка через козла в длину ноги врозь. Игра – эстафета с переноской партнера (8-10м на скорость).	<p>Уметь выполнять Подтягивания в висе хватом сверху</p> <p>Предметные: иметь первоначальные представления о выполнении усложненных вариантов опорных прыжков. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)
48	Лазание по канату без помощи ног	Лазание по канату без помощи ног Совершенствование прыжка через козла в длину ноги врозь. Круговая тренировка.	<p>Уметь выполнять Лазание по канату без помощи ног</p> <p>Предметные: иметь первоначальные представления о лазании по канату без помощи ног Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову
		Тема раздела	Лыжная подготовка 21ч	
49	Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ОРУ. Одновременный одношажный ход.	<p>Уметь передвигаться на лыжах.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными</p>	Подготовить спортивную форму для занятий на улице

	Одновременный одношажный ход.		гонками. Предметные: Иметь представления о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, углубленные представления о технике передвижения одновременным одношажным ходом. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	
50	Коньковый ход на лыжах.	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом Предметные: Иметь представления о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, углубленные представления о технике передвижения коньковым ходом. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Повторить коньковый ход
51	Развитие выносливости.	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом Предметные: Иметь представления о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, углубленные представления о технике передвижения коньковым ходом. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять	Повторить коньковый ход

			<p>общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
52	Совершенствование ранее изученных ходов.	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	<p>Уметь передвигаться коньковым ходом</p> <p>Предметные: Иметь представления о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, углубленные представления о технике передвижения коньковым ходом. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Повторить изученные ранее хода
53	Контрольный урок Коньковый ход. – оценка техники	ОРУ. Коньковый ход. – оценка техники. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	<p>Уметь передвигаться коньковым ходом</p> <p>Предметные: Иметь представления о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, углубленные представления о технике передвижения коньковым ходом. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Подготовить спортивную форму
54	Попеременный двухшажный ход.	ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	<p>Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным</p>	Повторить попеременный двухшажным ход.

			<p>ходом. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
55	Попеременный четырёхшажный ход.	ОРУ. Прохождение дистанции с использованием попеременного четырёхшажного хода. Развитие выносливости.	<p>Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах попеременным четырехшажным ходом, одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Повторить попеременный четырёхшажный ход
56	Переход с одновременных ходов на попеременные.	ОРУ с лыжными палками. Повторение ранее изученных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	<p>Уметь выполнять переход при движении по дистанции</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике перехода с одного лыжного хода на другой. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, катания на лыжах, подвижной игры «Накаты».</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной</p>	Повторить переход с одновременных ходов на попеременные

			деятельности и личностного смысла учения	
57	Контрольный Попеременный четырёхшажный ход.	ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции Предметные: иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах попеременным четырёхшажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Подготовить спортивную форму
58	Торможение и поворот «плугом».	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции Предметные: иметь углубленные представления о технике подъема на склонах и спуска со склона Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла	Повторить торможение и поворот «плугом».
59	Контрольный Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции Предметные: иметь углубленные представления о технике переходов с одновременных ходов на попеременные. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи	Подготовить спортивную форму

			учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла	
60	Торможение и поворот «плугом».	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом». Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения торможение и поворот «плугом». Метапредметные: принимать и сохранять цел и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла	Повторить торможение и поворот «плугом».
61	Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом». Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения торможение и поворот «плугом». Метапредметные: принимать и сохранять цел и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла	Повторить переход с одновременных ходов на попеременные
62	Контрольный Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом».	ОРУ. Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом». Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения торможение и поворот «плугом». Метапредметные: принимать и сохранять цел и задачи учебной деятельности, определять общие цели и	Подготовить спортивную форму

			пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла	
63	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	ОРУ. Игры и эстафеты на лыжах.	Уметь использовать полученные навыки в условиях соревновательной деятельности Предметные: Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения	Повторить изученные хода
64	Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности	ОРУ. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности.	Уметь применять изученные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности Предметные: иметь углубленные представления о прохождении дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности Метапредметные: принимать и сохранять цель и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла	Повторить изученные хода
65	Элементы тактики лыжных гонок	ОРУ. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Уметь вести тактическую борьбу на соревнованиях по лыжным гонкам. Предметные: Организовывать	Читать в интернете тактическую борьбу на соревнованиях по лыжным гонкам.

			<p>здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
66	<p>Контрольный Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.</p>	<p>ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.</p>	<p>Уметь выполнять разученные элементы на практике</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о выполнении разученных элементов на практике</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цел и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла</p>	<p>Подготовить спортивную форму</p>
67	<p>Подъёмы, спуски, торможения.</p>	<p>ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.</p>	<p>Уметь выполнять разученные элементы на практике</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о выполнении разученных элементов на практике</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цел и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла</p>	<p>Повторить спуски и подъемы</p>
68	<p>Прохождение дистанции (3 км.-</p>	<p>ОРУ. Прохождение дистанции (3 км.- дев.; 5 км.-юн.).</p>	<p>Уметь пройти контрольную дистанцию</p>	<p>Повторить спуски и подъемы</p>

	дев.; 5 км.-юн.).		<p>Предметные: иметь углубленные представления о выполнении разученных элементов на практике</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цел и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла</p>	
69	Полоса препятствий	ОРУ. Преодоление полосы препятствий на лыжах с использованием изученных элементов лыжной подготовки	<p>Уметь использовать изученные элементы лыжной подготовки при преодолении полосы препятствий</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о выполнении разученных элементов на практике</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цел и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла</p>	Подготовить спортивную форму для занятий в зале
		Тема раздела	Баскетбол 11ч	
70	Остановки, стойки, перемещения баскетболиста	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	<p>Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия.</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о стойке баскетболиста.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Подготовить спортивную форму

71	Штрафные броски	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Штрафные броски. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча..	Уметь выполнять штрафные броски Предметные: иметь углубленное представления о технике броска мяча в корзину после бега и ловли мяча, углубленные представления о технике изученных бросков мяча в корзину и различных бросков мяча в корзину. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Повторить штрафные броски
72	Защитные действия игрока	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Штрафные броски. Вырывание, выбивание, перехват мяча	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия Предметные: иметь углубленные представления о тактических действиях в спортивной игре «Баскетбол». Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Повторить вырывание мяча
73	Контрольный Штрафные броски	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Штрафные броски. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.). Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия Предметные: иметь углубленное представления о технике броска мяча в корзину после бега и ловли мяча, углубленные представления о технике изученных бросков мяча в корзину и различных бросков мяча в корзину.	Повторить Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев)

			<p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
74	Тактические действия	<p>ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Отработка вариантов нападения и защиты. Учебная игра баскетбол</p>	<p>Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о тактических действиях в спортивной игре «Баскетбол».</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Подготовить спортивную форму
75	Тактические действия	<p>ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о тактических действиях в спортивной игре «Баскетбол».</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Повторить броски мяча
76	Ведение и бросок мяча в баскетбольную корзину.	<p>ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о ведении мяча.</p>	Повторить ведение мяча

		сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	<p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
77	Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	<p>Уметь выполнять ведение мяча</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о ведении мяча.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Повторить ведение мяча
78	Контрольный Ведение и бросок мяча в движении	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	<p>Уметь выполнять ведение мяча</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о ведении мяча.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Повторить ведение мяча
79	Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	<p>Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о тактических действиях в спортивной игре «Баскетбол».</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной</p>	Смотреть в интернете индивидуальные и групповые действия в нападении и защите

			<p>деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
80	Итоговый урок по теме «Баскетбол» Учебная игра.	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	<p>Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о тактических действиях в спортивной игре «Баскетбол».</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Подготовить спортивную форму
		Тема раздела	Легкая атлетика 15ч	
81	Техника бега на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	<p>Уметь пробегать в равномерном темпе до 20мин.</p> <p>Предметные: иметь первоначальные представления о технике равномерного бега</p> <p>Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения</p> <p>Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	Подготовить спортивную форму
82	Техника бега на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	<p>Уметь пробегать в равномерном темпе до 20мин.</p> <p>Предметные: иметь первоначальные</p>	Повторить бег на длинные дистанции

			представления о технике равномерного бега Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	
83	Контрольный Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн.	ОРУ. Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры	Уметь выполнять бег на длинные дистанции Предметные: иметь первоначальные представления о технике равномерного бега Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	Подготовить спортивную форму
84	Прыжки в длину с разбега	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега Предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств- силы и координации движений. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Повторить прыжки в длину
85	Игры и эстафеты.	ОРУ. Игры и эстафеты.	Уметь выполнять правила игр и эстафет	Самостоятельные

			<p>Предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – силы и координации движений.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	занятия физическими упражнениями
86	Прыжки и многоскоки.	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	<p>Уметь выполнять прыжки в длину с разбега</p> <p>Предметные: иметь первоначальные представления о технике прыжков и многоскоков</p> <p>Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения</p> <p>Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
87	Контрольный Прыжок в длину с разбега	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.	<p>Уметь выполнять прыжки в длину с разбега</p> <p>Предметные: иметь углубленное представления о технике прыжков в длину с разбега</p> <p>Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения</p> <p>Личностные:</p>	Подготовить спортивную форму

			развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения	
88	Игры и эстафеты.	ОРУ. Игры и эстафеты.	<p>Уметь выполнять правила игр и эстафет</p> <p>Предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств-быстроты. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Самостоятельные занятия физическими упражнениями
89	Метание мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	ОРУ. СБУ. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на точность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	<p>Уметь выполнять метание мяча</p> <p>Предметные: иметь углубленное представления о технике метания гранаты</p> <p>Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения</p> <p>Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	Повторить метание мяча
90	Метание мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	ОРУ. СБУ. Метание мяча на точность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	<p>Уметь выполнять метание мяча</p> <p>Предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств-скоростной выносливости.</p>	Повторить метание мяча

			<p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
91	Контрольный Метание мяча	ОРУ. СБУ. Метание мяча на результат. Развитие силовых способностей.	<p>Уметь выполнять метание мяча</p> <p>Предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – скоростной выносливости.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Подготовить спортивную форму
92	Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4x100м.	<p>Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта</p> <p>Предметные: иметь первоначальные представления о технике бега на скорость. Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств
93	Тестирование бега на 100м.	Бег 100 м (учет). Совершенствование развития выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.;	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и

			<p>Предметные: иметь первоначальные представления о технике равномерного бега Метапредметные: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения Личностные: развитие мотивом учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	развитию физических качеств
94	Круговая тренировка	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Круговая тренировка.	<p>Уметь выполнять этапы круговой тренировки</p> <p>Предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Подготовить спортивную форму
95	Эстафетный бег.	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.	<p>Уметь выполнять эстафетный бег</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике эстафетного бега, технике передачи эстафетной палочки. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла</p>	Повторить передачу эстафетной палочки

			учения.	
		Тема раздела	Футбол 7ч	
96	Спортивная игра «Футбол»	Разминка, Жонглирование мячом ногами . Тактические действия и удары по воротам. Спортивная игра «Футбол» и удары по воротам. Передачи мяча с дальних расстояний. Футбольные упражнения с мячом	Уметь выполнять упражнения с мячом Предметные: иметь углубленные представления о тактических действиях в спортивной игре «Футбол», о технике жонглирования мячом ногами и ударов по воротам. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Повторить упражнения с мячом
97	Жонглирование мячом ногами	Разминка Жонглирование мячом ногами Удары по катящемуся мячу ногой Спортивная игра «Мини-футбол»	Уметь выполнять жонглирование мяча Предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения жонглирования мячом ногами, технике удара по катящемуся мячу ногой. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.	Повторить жонглирование мяча
98	Техника ведения мяча ногами в футболе	Разминка Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр Упражнения с ведением мяча Спортивная игра «Мини-футбол»	Уметь выполнять ведение мяча ногами Предметные: иметь углубленные представления о технике ведения мяча ногами, технике безопасности при проведении занятий, посвященных подвижным и спортивным играм	Повторить ведение мяча ногами

			<p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	
99	Техника передач мяча ногами	<p>Разминка</p> <p>Передачи мяча в паре.</p> <p>Ведение мяча змейкой.</p> <p>Ведение мяча по всей площадке.</p> <p>Спортивная игра «Мини-футбол»</p>	<p>Уметь выполнять передачи мяча ногами</p> <p>Предметные: иметь углубленные представления о технике ведения мяча и технике передачи мяча ногами.</p> <p>Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	Повторить передач мяча ногами
100	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	<p>Разминка</p> <p>Передачи мяча в паре.</p> <p>Ведение мяча с ударом по воротам в паре.</p> <p>Удары по катящемуся мячу.</p> <p>Спортивная игра «Мини-футбол»</p>	<p>Уметь выполнять удары по катящемуся мячу</p> <p>Предметные: иметь первоначальные представления о технике удара, углубленные представления о технике ведения мяча ногами. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	Повторить удары по катящемуся мячу
101	Спортивная игра «Футбол»	<p>Разминка</p> <p>Жонглирование мячом ногами.</p>	Уметь выполнять упражнения с мячом	Повторить упражнения с мячом

		<p>Тактические действия и удары по воротам. Спортивная игра «Футбол» и удары по воротам. Передачи мяча с дальних расстояний. Футбольные упражнения с мячом.</p>	<p>Предметные: иметь углубленные представления о тактических действиях в спортивной игре «Футбол», о технике жонглирования мячом ногами и ударов по воротам. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	
102	Итоговый урок по теме «Футбол»	<p>Разминка Жонглирование мячом. Ведение мяча с ударом по воротам. Удары мяча о стену. Удары на точность. Спортивная игра «Футбол».</p>	<p>Уметь выполнять Жонглирование мячом. Ведение мяча с ударом по воротам. Удары мяча о стену. Удары на точность.</p> <p>Предметные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и спортивной игрой «Футбол». Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.</p>	Подготовить спортивную форму