

МБОУ Васильсурская средняя школа

«Рассмотрена»
Руководитель ШМО:
Протокол № 1 от
« 28 » 08 2020
 г.

«Согласована»
Заместитель директора
школы по УВР:
« 28 » 08 2020 г.

«Утверждаю»
Директор
Д. Г. Толобов
Приказ № 84-ОД
от « 28 » 08. 2020

**Рабочая программа
по физической культуре**

**10 - 11 классы
2020 - 2022**

**Учитель: Алюкова Светлана
Никоновна**

р. п. Васильсурск

2020

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы среднего общего образования по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

Разработанная рабочая программа реализуется по учебнику А.П. Матвеева «Физическая культура, 10 класс», М.: Просвещение, 2018 год, рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю) и направлена на базовый (общеобразовательный) уровень изучения предмета.

Планируемые результаты освоения учебного

предмета Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные

мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения программы по физической культуре ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета

Физическая культура, 10 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История физической культуры и ее развитие в современном обществе. Базовые понятия физической культуры и физическая культура человека.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (20 часов)

Акробатические упражнения и комбинации, опорные прыжки, упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической перекладине. Кувырки назад, вперед. «Мост» из положения лежа, стойка на лопатках. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика(девочки).

Легкая атлетика (30 часов)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель. Попадание малого мяча в цель. Развитие выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; Техника бега на длинные дистанции, контроль дыхания и оптимальные промежутки чередования бега и ходьбы. Длительный бег 12 минут Бег 2 км (девушки),

3 км (юноши). Бег с препятствиями.

Лыжная подготовка (18 часов)

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Преодоление бугров и впадин; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением буфов и впадин, небольших трамплинов; торможение пл углом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры (37 часов)

Баскетбол. Стойка игрока. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приема и передачи мяча. Техника нижней и верхней подачи мяча. Приемы мяча.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков).

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

Тематическое планирование

№ Изучаемая тема Характеристика деятельности учащихся Универсальные учебные действия

Легкая атлетика (12 часов)

1 Физическая

культура и здоровый

образ жизни. Бег

100м. Эстафетный

бег. Развитие

скоростных качеств.

Инструктаж по ТБ.

Определять и кратко характеризовать

физическую культуру как занятия

физическими упражнениями,

подвижными и спортивными играми.

Выявлять различие в основных

способах передвижения.

Определять ситуации, требующие

применения правил

предупреждения травматизма.

Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участие в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять

итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя

Коммуникативные: уметь: договариваться и приходить к общему решению в

совместной игровой деятельности, задавать вопросы, контролировать действия

партнера, взаимодействовать со сверстниками в игре

2 Бег

100м. Эстафетный

бег. Развитие

скоростных качеств.

Демонстрировать технику

выполнения равномерного бега.

Осваивать технику бега

различными способами.

Осваивать умение использовать

положение рук и длину шага во

время ходьбы

Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре, принимать инструкцию педагога и четко следовать ей, осуществлять итоговый и пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, задавать вопросы, контролировать действия партнера, взаимодействовать со сверстниками в игре.

3 Бег Демонстрировать технику выполнения

100м. Эстафетный равномерного бега.

бег. Развитие

Осваивать технику бега различными

скоростных качеств

способами.

Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре, принимать инструкцию педагога и четко следовать ей, осуществлять игровой и пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя.

4 Бег по дистанции

100 м. Эстафетный

бег.

5 Бег 100 м. Зачет

Осваивать умение использовать

положение рук и длину шага во

время ходьбы

Описывать технику

беговых упражнений

Выявлять характерные ошибки в

технике выполнения беговых

упражнений

Осваивать технику бега различными

способами.

Осваивать универсальные умения по

взаимодействию в парах и группах

при изучении и выполнении беговых

упражнений

Осваивать технику бега

различными способами.

Коммуникативные-уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, задавать вопросы, контролировать действия партнера, взаимодействовать со сверстниками в игре.

Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные-принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре.

Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре.

6. Прыжок в длину

способом

«прогнувшись» с

13-15 шагов разбега

Выявлять различия в основных способах передвижения человека

Осваивать технику выполнения

прыжковых упражнений.

Моделировать сочетание различных

видов двигательных действий.

Познавательные -выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. **Регулятивные**-

принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре

; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и

пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

7 Прыжок в длину.

Челночный бег

Выявлять различия в основных способах передвижения человека

Осваивать технику выполнения челночного бега упражнений.

Моделировать сочетание различных видов передвижения.

Познавательные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. **Регулятивные**- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

8 Прыжок в длину с

разбега

(прогнувшись).

Метание мяча.

Различать упражнения по воздействию на развитие скоростно-силовых способностей

Уметь рассчитывать количество шагов от точки старта до места отталкивания.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять

итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в

9 Прыжок в

длину. Зачет

Различать упражнения по

воздействию на развитие скоростно-силовых способностей

Уметь рассчитывать количество шагов

от точки старта до места отталкивания.

игре.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные-принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ;адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре.

10 Метание мяча с **Проявлять** скоростно-силовые и

места и с разбега на силовые способности

дальность. **Сравнивать** разные способы

выполнения упражнений, выбирать

удобный.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные-принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

11 Метание гранаты на **Проявлять** скоростно-силовые и

дальность. Развитие силовые способности

скоростно-силовых

Сравнивать разные способы

качеств.

выполнения упражнения.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять

итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать

правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в

совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия

партнера; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со

сверстниками в игре.

Бег 1000 м. Зачет. **Прогнозировать** результат в беге на **Познавательные-** выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

1000метров.

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять

итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать

правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в

совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия

партнера; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со

сверстниками в игре.

Баскетбол(7 часов)

13 Т/Б при игре в Уметь останавливаться и изменять

баскетбол. направления движения.

Совершенствование

Соблюдать правила техники

перемещений и

безопасности на занятиях баскетболом.

остановок игрока.

Ведение мяча с

Сравнивать разные способы

сопротивлением.

выполнения упражнений, выбирать

Учебная игра

удобный.

Познавательные-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять

итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

14 Бросок в прыжке со **Проявлять** качества силы,

средней дистанции.

Учебная игра быстроты и координации при броске.

Сравнивать разные способы

выполнения упражнений, выбирать

удобный.

Применять упражнения в броске

мяча для развития физических качеств

и способностей.

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в

совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия

партнера; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со

сверстниками в игре.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять

итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать

правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в

совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия

партнера; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со

сверстниками в игре.

15 Передача мяча в

движении различными

способами со сменой

места.

Проявлять качества силы, быстроты и координации при броске.

Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.

Применять упражнения в броске мяча для развития физических качеств и способностей.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре.

16. Ведение мяча с сопротивлением.

Быстрый прорыв (3x1).

Учебная игра. Зачет.

17 Бросок в прыжке со средней дистанции.

Учебная игра.

Осваивать технику ведения мяча с сопротивлением.

Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,

выносливости

Осваивать технику броска мяча в прыжке.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные с пособы решения задач;

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять

итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

18 Сочетание приемов:

ведение, бросок.

Учебная игра

Моделировать комплексы упражнений

с учетом их цели: на развитие силы,

быстроты,

выносливости

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять

19 Нападение

против зонной

защиты (2x1x2).

Учебная игра

Волейбол(5 часов)

Умение сосредотачиваться

перед выполнением задания.

Описывать технику индивидуальной

защиты на игроке с мячом и без.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнения.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.

итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре.

Познавательные-контролировать и

оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять

итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные -уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре.

Инструктаж по ТБ. **Осваивать** технику выполнения **Познавательные**-контролировать и передачи мяча с места.

Передача мяча сверху

двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.

21 Прямой нападающий удар. Учебная игра.

22 Нижняя прямая

подача и нижний

прием мяча. Учебная

игра.

Осваивать технику выполнения нападающего удара с наскока на

две ноги.

Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.

Уметь ориентироваться в пространстве.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.

Уметь демонстрировать физические

оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия;

Познавательные-выполнение бега , ходьбы, организуемых строевых команд и приемов, комплекса зарядки, наклон вперед из положения стоя;

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре.

Познавательные-контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и

23 Прием и передача

мяча после подачи.

Учебная игра.

кондиции.

Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений.

Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.

участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия, взаимодействовать со сверстниками в игре.

Познавательные-контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре.

24 Нижняя прямая **Развивать** способности к **Познавательные**-контролировать и подача на точность дифференцированию параметров по зонам и нижний движений. оценивать процесс в ходе выполнения упражнений

прием мяча. Зачет.

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять

Гимнастика с элементами акробатики(10часов)

25 Т/б на уроках **Выполнять** подтягивания на низкой

гимнастики. перекладине.

0 т{Подтягивание на

Соблюдать правила техники

низкой перекладине.

Развитие силы. безопасности при выполнении

упражнений.

итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать

правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в

совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия

партнера; использовать речь для регуляции своего действия, взаимодействовать со

сверстниками в игре.

Познавательные-контролировать и

оценивать процесс в ходе выполнения упражнений

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять

итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать

правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в

совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия

партнера; использовать речь для регуляции своего действия, взаимодействовать со

сверстниками в игре.

26 Упражнения на **Развивать** способности к

силовую подготовку. дифференцированию параметров

движений.

; **Познавательные-**контролировать и

оценивать процесс в ходе выполнения упражнений

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия, взаимодействовать со сверстниками в игре.

27 Подтягивания в висе.**Выполнять** подтягивания на низкой
Зачет.перекладине.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

28 Опорный прыжок **Называть** правильно гимнастические

Познавательные-контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений

Регулятивные- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый

И пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

Коммуникативные-уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы ; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия, взаимодействовать со сверстниками в игре.

Познавательные -- искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).

29 Опорный прыжок

способом «согнув

ноги» (м.), прыжок

боком с поворотом на

90 градусов (д.). Зачет.

30 Акробатика. Длинный

кувырок вперед.

Стойка на голове (м).

упражнения, основные виды стоек

Демонстрировать и выполнять

гимнастические упражнения.

Называть правильно гимнастические

упражнения, основные виды стоек

Демонстрировать и выполнять

гимнастические упражнения.

Называть правильно гимнастические

упражнения, основные виды стоек

Демонстрировать и выполнять

гимнастические упражнения.

строить рассуждение, обобщать

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять

итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной

оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в

совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия

партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать

со сверстниками в игре.

Познавательные -- искать и выделять необходимую информацию, анализировать

ее, строить рассуждение, обобщать

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять

итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной

оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в

совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия

партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать

со сверстниками в игре.

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять

итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

31 Акробатика. Длинный кувырок вперед.

Стойка на голове (м).

32 Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).

Называть правильно гимнастические упражнения, основные виды стоек

Демонстрировать и выполнять гимнастические упражнения. месте!», «Равняйся!», «Стой!»

Называть правильно гимнастические упражнения, основные виды стоек

Демонстрировать и выполнять гимнастические упражнения.

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре

Познавательные -- искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять

итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре

33 Стойка на руках

(м.), стойка на коленях, наклон назад (д.)

Зачет.

Называть правильно гимнастические упражнения, основные виды стоек

Демонстрировать и выполнять гимнастические упражнения.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

34 Выполнение

комбинаций из разученных элементов акробатики.

Называть правильно гимнастические упражнения, основные виды стоек

Демонстрировать и выполнять гимнастические упражнения.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

Баскетбол(7часов)

35 Передача мяча в **Описывать** разучиваемые **Познавательные**- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; движения технические действия из спортивных

различными игр. **Регулятивные** – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и способами: со участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять сменой места, с сопротивлением.

Учебная игра.

36 Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.

Учебная игра.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.

Соблюдать дисциплину и

правила безопасности в учебных и спортивных игр.

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении

итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

37 Сочетание приемов:

ведение, передач,

бросок . Учебная игра.

технических действий из спортивных игр.

Осваивать универсальные умения

управлять эмоциями во время

учебной и игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.

Соблюдать дисциплину и правила безопасности в учебных и спортивных играх.

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества
Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать

со сверстниками в игре.

38 Нападение против

зонной защиты

(1х3х1). Учебная игра.

учебной и игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении

технических действий из

спортивных игр.

Соблюдать дисциплину и

правила безопасности в учебных и

спортивных игр.

Осваивать умения выполнять

универсальные физические

упражнения.

Развивать физические качества

Описывать разучиваемые

технические действия из спортивных

игр.

Моделировать технические

действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и

группах при выполнении

технических действий из

спортивных игр.

Осваивать универсальные умения

управлять эмоциями во время

учебной и игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении

технических действий из спортивных

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять

итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной

оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

39 Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.

Учебная игра. Зачет игр.

Соблюдать дисциплину и правила безопасности в учебных и спортивных играх.

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества
Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.

Соблюдать дисциплину и

правила безопасности в учебных и

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

40 Нападение против

зонной защиты

(2х3). Учебная игра.

спортивных игр.

Осваивать умения выполнять

универсальные физические

упражнения.

Развивать физические качества

Описывать разучиваемые

технические действия из спортивных

игр.

Моделировать технические

действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и

группах при выполнении

технических действий из

спортивных игр.

Осваивать универсальные умения

управлять эмоциями во время

учебной и игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении

технических действий из

спортивных игр.

Соблюдать дисциплину и правила безопасности в учебных и спортивных игр.

Осваивать умения выполнять универсальные физические

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре упражнения.

Развивать физические качества

41 Двусторонняя игра. **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.

Соблюдать дисциплину и правила безопасности в учебных и спортивных игр.

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

Развивать физические качества.

Волейбол(7часов)

42 Сочетание приемов:

прием, передача, нападающий удар.

Учебная игра.

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные с пособы решения задач;

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

43 Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

технических действий в подвижных играх.

Соблюдать дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

44 Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.

Проявлять быстроту и ловкость во

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать _____ в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

45 Индивидуальные и групповые блокирование.

Учебная игра.

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

46 Верхняя прямая **Описывать** разучиваемые **Познавательные**- выбирать наиболее эффективные способы решения задач подача и нижний технические действия из спортивных

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и прием мяча. Учебная игра.

47 Прямой нападающий удар из 3 зоны.

Учебная игра. Зачет игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

Познавательные – выполнение разминочных упражнений в движении, на равновесие, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов , лазание по канату; участие в игре «День и ночь».

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

48 Двусторонняя игра. **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать

со сверстниками в игре.

Лыжная подготовка(18часов)

49 Оздоровительные

системы

физического

воспитания. Т/б на

лыжах.

50 Подъем в гору

скользящим шагом.

Одновременные

ходы.

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения контролировать скорость

передвижения на лыжах по

частоте передвижения на лыжах

по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при

прохождении тренировочных

дистанций разученными способами

передвижения.

Моделировать технику базовых

способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения

контролировать скорость

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять

итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной

оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

51 Повороты

переступанием в

движении. Зачет.

передвижения на лыжах по

частоте передвижения на лыжах

по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при

прохождении тренировочных

дистанций разученными способами

передвижения.

Моделировать технику базовых

способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения

контролировать скорость

передвижения на лыжах по

частоте передвижения на лыжах

по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при

прохождении тренировочных

дистанций разученными способами

передвижения.

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной

ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

52 Коньковый ход. **Моделировать** технику базовых **Познавательные**- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Попеременные ходы способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения

контролировать скорость

передвижения на лыжах по

частоте передвижения на лыжах

по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при

прохождении тренировочных

дистанций разученными способами

передвижения.

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия

партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

53 Торможение и поворот упором

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения контролировать скорость

передвижения на лыжах по

частоте передвижения на лыжах

по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре.

54 Переход с одновременных

ходов на

попеременные

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения

контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре

55 Торможение и

поворот

упором. Зачет.

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения

контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных

дистанций разученными способами передвижения.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре

56 Переход с хода на

ход в зависимости от условий дистанции.

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения контролировать скорость

передвижения на лыжах по

частоте передвижения на лыжах

по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при

прохождении тренировочных

дистанций разученными способами

передвижения.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

57 Преодоление

подъемов и препятствий

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами

58 Прохождение

дистанции до 3 км.

Зачет.

передвижения.

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения

контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

59 Коньковый ход **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения

контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

60 Переход с
одновременных
ходов на
попеременные

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

61 Преодоление

подъемов и препятствий.

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения

контролировать скорость

передвижения на лыжах по

частоте передвижения на лыжах

по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять

итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной

оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в

совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия

технике выполнения лыжных ходов. партнера ; использовать речь для регуляции своего действия.

Проявлять выносливость при

прохождении тренировочных

дистанций разученными способами

передвижения.

62 Переход с хода на

ход в зависимости от

условий дистанции

Моделировать технику базовых

способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения

контролировать скорость

передвижения на лыжах по

частоте передвижения на лыжах

по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в

технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

63 Коньковый ход. **Моделировать** технику базовых

Зачет. способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения

контролировать скорость

передвижения на лыжах по частоте

передвижения на лыжах по частоте

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Развивать физические качества

64 Элементы такт ики **Моделировать** технику базовых лыжных ходов. способов передвижения на лыжах.

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

65 Прохождение дистанции до 5км.

Зачет.

Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и

Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по

частоте передвижения на лыжах
по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в
технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при
прохождении тренировочных
дистанций разученными способами
передвижения.

участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять
итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь
оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной
оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в
совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать
действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

66 Индивидуальная **Моделировать** технику базовых
техника передвижения. способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения
контролировать скорость
передвижения на лыжах по
частоте передвижения на лыжах
по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в
технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при
прохождении тренировочных
дистанций разученными способами
передвижения.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений
и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять
итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь
оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной
оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия;

Баскетбол(7часов)

67 Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.

Учебная игра.

68 Бросок в прыжке с дальней дистанции с

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.

Соблюдать дисциплину и правила безопасности в учебных и спортивных играх.

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества

Описывать разучиваемые

технические действия из спортивных

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

Познавательные – выполнение организующей строевой команды «Лыжи под руку», сопротивлением. игр.

Учебная игра.

Моделировать технические

действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и

группах при выполнении

технических действий из

спортивных игр.

Осваивать универсальные умения

управлять эмоциями во время

учебной и игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении

технических действий из

спортивных игр.

Соблюдать дисциплину и правила

безопасности в учебных и

спортивных игр.

Осваивать умения выполнять

универсальные физические

упражнения.

Развивать физические качества

69 Сочетание приемов: **Описывать** разучиваемые

ведение, передач, технические действия из спортивных бросков. Учебная игра.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

ходьбы ступающим шагом», прохождение дистанции на лыжах, участие в игре;

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре;

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.

Соблюдать дисциплину и правила безопасности в учебных и спортивных играх.

Осваивать умения выполнять

универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества

70 Нападение против **Описывать** разучиваемые личной защиты. технические действия из спортивных Учебная игра игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.

Соблюдать дисциплину и правила безопасности в учебных и спортивных играх.

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества

71 Сочетание приемов: **Описывать** разучиваемые ведение, передач, технические действия из спортивных бросок. Учебная игра. игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

72 Индивидуальные действия в защите.

Учебная игра.

технических действий из спортивных игр.

Соблюдать дисциплину и правила безопасности в учебных и спортивных играх.

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.

Соблюдать дисциплину и правила безопасности в учебных и

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; спортивных игр.

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества

Гимнастика с элементами акробатики(10часов)

73 Освоение Демонстрировать и выполнять **Познавательные** – выполнение разминочных упражнений в движении, на равновесие, общеразвивающих гимнастические упражнения. бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов , прыжки через скакалку, упражнений с

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и предметами.

участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре;

74 Совершенствование **Уметь** выполнять различные варианты висов и упоров. вися.

Демонстрировать и выполнять гимнастические упражнения.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре;

75 Вис согнувшись на Демонстрировать и выполнять **Познавательные-** выбирать наиболее эффективные способы решения задач нижней жерди. Зачет. гимнастические упражнения.

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в

совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре;

76 Освоение опорных прыжков. Прыжок согнув ноги через

козла.

Демонстрировать и выполнять технику разученных стоек.

Выполнять упражнения для развития гибкости.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий **Соблюдать** дисциплину и правила безопасности

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

77 Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества.

Демонстрировать и выполнять технику разученных стоек.

Выполнять упражнения для развития гибкости.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий

Соблюдать дисциплину и правила безопасности

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества.

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре;

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

78 «Мост» и поворот в Демонстрировать и выполнять технику

упор стоя на одном разученных стоек.

колене.

Выполнять упражнения для развития гибкости.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий

Соблюдать дисциплину и правила безопасности

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со

79 «Мост» из

положения лежа.

80 Упражнения на

матах. Стойка

«березка»

Развивать физические качества.

Демонстрировать и выполнять технику
разученных стоек.

Выполнять упражнения для
развития гибкости.

Выявлять ошибки при выполнении
технических действий из спортивных
игр.

Соблюдать дисциплину и
правила безопасности

Осваивать умения выполнять
универсальные физические упражнения.

Развивать физические
качества.

Демонстрировать и выполнять технику
разученных стоек.

Выполнять упражнения для
развития гибкости.

Выявлять ошибки при выполнении
технических действий из спортивных
игр.

Соблюдать дисциплину и
правила безопасности

Осваивать умения выполнять
сверстниками в игре

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять

итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной

оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре;

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

81 «Мост» из

положения лежа,

стойка

«березка». Зачет.

82 Упражнения на

гимнастической

скамейке.

универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества.

Демонстрировать и выполнять технику

разученных стоек.

Выполнять упражнения для

развития гибкости.

Выявлять ошибки при

выполнении технических действий.

Соблюдать дисциплину и

правила безопасности

Осваивать умения выполнять

универсальные физические упражнения.

Развивать физические

качества.

Различать упражнения по

воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость).

Демонстрировать и выполнять технику разученных стоек.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

Выполнять упражнения для развития гибкости.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий.

Соблюдать дисциплину и правила безопасности

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества.

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

Волейбол(5часов)

83 Сочетание **Характеризовать** показатели

приемов: прием, физического развития, физической передача, подготовки.

нападающий

Уметь демонстрировать физические

удар. Учебная

кондиции

игра.

Демонстрировать вариативное

выполнение технических действий.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять

итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной

оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в

совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать

действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

84 Верхняя прямая **Характеризовать** показатели

подача и нижний физического развития, физической

прием мяча. Учебная подготовки.

игра. **Уметь** демонстрировать физические

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять

итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

85 Индивидуальные и

групповые

блокирование,

страховка

блокирующих. Зачет.

86 Позиционное

нападение со

сменой мест.

кондиции

Демонстрировать вариативное

выполнение технических действий.

Характеризовать показатели

физического развития,
физической подготовки.

Уметь демонстрировать

физические кондиции

Демонстрировать вариативное

выполнение технических действий.

Характеризовать показатели

физического развития,

физической подготовки.

Уметь демонстрировать

физические кондиции

Демонстрировать вариативное

выполнение технических действий.

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной

ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в

совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия

партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать

со сверстниками в игре;

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять

итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной

оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в

совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать

действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять

итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной

оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в

совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

87 Двусторонняя и гра. **Характеризовать** показатели

физического _____ развития, физической подготовки.

Уметь демонстрировать физические кондиции

Демонстрировать вариативное выполнение технических действий.

Легкая атлетика(18 часов)

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; принимать участие в игре;

88 Высокий и низкий старт.

89 Прыжок в высоту

(переход через планки).

Уметь демонстрировать физические кондиции.

Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.

Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока.

Применять беговые упражнения для развития физических качеств

Уметь демонстрировать физические кондиции.

Умение сосредотачивать внимание,

восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре;

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока.

Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

90 Прыжок в высоту с разбега.

91 Метание мяча на дальность с 5-6 шагов.

Уметь демонстрировать физические кондиции.

Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.

Моделировать свою нагрузку

в зависимости от цели урока.

Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Моделировать комплексы

упражнений с учетом их цели:

на развитие силы.

Осваивать технику метания

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре;

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

92 Метание мяча на**Моделировать** комплексы

дальность с 5-6 упражнений с учетом их цели:

на

шагов. Зачет. развитие силы.

Осваивать технику метания

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений

и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

93 Метание мяча на

дальность.

Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.

Характеризовать показатели физического развития.

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

94 Челночный бег. **Уметь демонстрировать**

Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.

Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).

Уметь бегать с максимальной скоростью

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

с высокого старта 30м.

95 Бег по дистанции до Демонстрировать технику

70 м выполнения спринтерского бега.

Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта

96 Бег 30 м с низкого старта. **Различать** упражнения по старта. Зачет. воздействию на развитие основных

физических качеств (быстрота).

Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

97 Бег 100 м на. **Выполнять** бег на 100м. **Познавательные-** выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять

98 Переменный бег.

Метание мяча 150 г с

4-5 шагов на

дальность.

99 Прыжок в длину

разбега. Метание

гранаты 500-700

грамм.

Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча

Уметь демонстрировать отведение руки для замаха

Уметь метать из различных положений.

Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.

Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании гранаты.

Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.

Применять упражнения в метании гранаты для развития физических качеств.

итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ; взаимодействовать со сверстниками в игре;

100 Смешанное

передвижение 2 км.

Выявлять характерные ошибки в технике длительного бега.

Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на выносливости.

Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

101 Длительный бег до

20-25 минут.

Выявлять характерные ошибки в технике длительного бега.

Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на выносливости.

Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.

Познавательные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

102 Бег 3 к м. **Выявлять** характерные ошибки в технике длительного бега.

Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на выносливости.

Познавательные- искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

Умение сосредотачиваться перед оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной выполнением задания. оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

103 Длительный бег 12 Выявлять характерные ошибки в **Познавательные-** выбирать наиболее эффективные способы решения задач минут технике длительного бега.

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и

Моделировать комплексы упражнений с участием в игре ; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей ; осуществлять учетом их цели: на выносливости. итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной

Умение сосредотачиваться перед оценки ; выполнением задания.

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

104 Бег 2 км (девушки), Выявлять характерные ошибки в Познавательные- искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, 3 км (юноши). технике длительного бега. строить рассуждение, обобщать

Моделировать комплексы упражнений с **Регулятивные** – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и учетом их цели: на выносливости. участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь

Умение сосредотачиваться перед оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной выполнением задания. оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

105 Бег с препятствиями Выявлять характерные ошибки в Познавательные- искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, (эстафета) технике бега с препятствиями. строить рассуждение, обобщать

Моделировать комплексы упражнений

с учетом их цели: на выносливости.

Умение сосредотачиваться перед

выполнением задания.

Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя ; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ;

Коммуникативные – уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы ; контролировать действия партнера ; использовать речь для регуляции своего действия ;

Приложение

Контрольно-измерительные материалы.

1. Зачет по теме: Бег 100 м.

2. Зачет по теме: Прыжок в длину.

3. Зачет по теме: Бег 1000 м.

4. Зачет по теме: Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1).

5. Зачет по теме: Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.

6. Зачет по теме: Подтягивания в висе.

7. Зачет по теме: Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).

8. Зачет по теме: Стойка на руках (м.), стойка на коленях, наклон назад (д.)

9. Зачет по теме: Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.

10. Зачет по теме: Прямой нападающий удар из 3 зоны.
11. Зачет по теме: Повороты переступанием в движении.
12. Зачет по теме: Торможение и поворот упором.
13. Зачет по теме: Прохождение дистанции до 3 км.
14. Зачет по теме: Коньковый ход.
15. Зачет по теме: прохождение дистанции до 5км.
16. Зачет по теме: Вис согнувшись на нижней жерди.
17. Зачет по теме: «Мост» из положения лежа, стойка «березка».
18. Зачет по теме: Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.
19. Зачет по теме: Метание мяча на дальность с 5-6 шагов.
20. Зачет по теме: Бег 30 м с низкого старта.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе примерной программы среднего общего образования по физической культуре, в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре.

Разработанная рабочая программа реализуется по учебнику: Матвеев А.П. Физическая культура, 11 класс. - М.: Просвещение, 2018, рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). Программа направлена на базовый (общеобразовательный) уровень изучения предмета.

Решая задачи физического воспитания, программа учитывает такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Актуальность данной программы заключается в трактовке курса физической культуры как дисциплины, являющейся фактором успешной учебы и социализации. Успехи в учебе достигаются за счет направленности курса на укрепление здоровья человека (физического, социального, психологического), на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

Целью курса обучения физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством

освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне выпускник 11 класса должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Содержание учебного предмета

Физическая культура, 11 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока).

История физической культуры и ее развитие в современном обществе. Базовые понятия физической культуры и физическая культура человека.

Гимнастика с основами акробатики (20 часов)

Акробатические упражнения и комбинации, опорные прыжки, упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической перекладине. Кувырки назад, вперед. «Мост» из положения лежа, стойка на лопатках. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика(девочки).

Легкая атлетика (24 часа)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель.

Попадание малого мяча в цель. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.

Лыжи (18 часов)

Попеременный одношажный и двухшажные ходы. Повороты переступанием.

Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Бесшажный ход. Подъем «елочкой».

Преодоление бугров и впадин.

Спортивные игры (37 часов)

Баскетбол. Стойка игрока. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приема и передачи мяча. Техника нижней и верхней подачи мяча. Приемы мяча.

Кроссовая подготовка (3 часа)

Бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; Техника бега на длинные дистанции, контроль дыхания и оптимальные промежутки чередования бега и ходьбы. Кросс до 3000м, марш-бросок до 5000м.

Календарно-тематическое планирование

№

п/п

Тема Кол-во

часов

план факт

Легкая атлетика (12 часов)

1. Физическая культура и здоровый образ жизни. Бег 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.

1

2. Бег 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. 1

3. Бег 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств 1

4. Бег по дистанции 100 м. Эстафетный бег. 1

5. Бег 100 м. Зачет 1

6. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега

1

7. Прыжок в длину. Челночный бег 1

8. Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча. 1

9. Прыжок в длину. Зачет 1

10. Метание мяча с места и с разбега на дальность. 1

11. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.

1

12. Бег 1000 м. Зачет. 1

Баскетбол (7 часов)

13. Т/Б при игре в баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.

Учебная игра

1

14. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра 1

15. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.

1

16. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1).

Учебная игра. Зачет.

1

17. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. 1

18 Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра 1

19. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра 1

Волейбол (5 часов)

20. Инструктаж по ТБ.

Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках.

Учебная игра.

1

21. Прямой нападающий удар. Учебная игра. 1

22. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. 1

23. Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра. 1

24. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Зачет.

1

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

25. Т/б на уроках гимнастики. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силы.

1

26. Упражнения на силовую подготовку. 1

27. Подтягивания в висе. Зачет. 1

28. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок 1 боком с поворотом на 90 градусов (д.).

29. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Зачет.

1

30. Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).

1

31. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).Зачет. 1

32. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). 1

33. Стойка на руках (м.), стойка на коленях, наклон назад (д.)
Зачет.

1

34. Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.

1

Баскетбол (7 часов)

35. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.

1

36. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.

1

37. Сочетание приемов: ведение, передач, бросок . Учебная игра.

1

38. Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра. 1

39. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. Зачет

1

40. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. 1

41. Двусторонняя игра. 1

Волейбол (7 часов)

42. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.

1

43. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

1

44. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра. 1

45. Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра. 1

46. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

1

47. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра. Зачет, 1

48. Двусторонняя игра. 1

Лыжная подготовка (18 часов)

49. Оздоровительные системы физического воспитания. Т/б на лыжах.

1

50. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы. 1

51.

Повороты переступанием в движении. Зачет.

1

52.

Коньковый ход. Попеременные ходы 1

53. Торможение и поворот упором

1

54. Переход с одновременных ходов на попеременные 1

55. Торможение и поворот упором. Зачет. 1

56. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. 1

57. Преодоление подъемов и препятствий 1

58. Прохождение дистанции до 3 км. Зачет. 1

59. Коньковый ход 1

60. Переход с одновременных ходов на попеременные 1

61. Преодоление подъемов и препятствий. 1

62.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции 1

63. Коньковый ход. Зачет, 1

64. Элементы тактики лыжных ходов. 1

65. Прохождение дистанции до 5км. Зачет, 1

66. Индивидуальная техника передвижения. 1

Баскетбол (6 часов)

67 Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.

1

68 Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.

1

69. Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.

1

70. Нападение _____ против личной защиты. Учебная игра. Зачет. 1

71. Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.

1

72. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. 1

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

73. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. 1

74. Совершенствование висов и упоров. 1

75. Вис согнувшись на нижней жерди. Зачет. 1

76. Освоение опорных прыжков. Прыжок согнув ноги через козла.

1

77. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. 1

78. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. 1

79. «Мост» из положения лежа. 1

80. Упражнения на матах. Стойка «березка» 1

81. «Мост» из положения лежа, стойка «березка». Зачет. 1

82. Упражнения на гимнастической скамейке. 1

83. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.

1

Волейбол (5 часов)

84. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная

- игра.
1
85. Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. Зачет.
1
86. Позиционное нападение со сменой мест. 1
87. Двусторонняя игра.
- Легкая атлетика (12 часов)**
88. Правила ТБ. Высокий и низкий старт 1
89. Прыжок в высоту (переход через планки). 1
90. Прыжок в высоту с разбега на результат. 1
91. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. 1
92. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Зачет. 1
93. Метание мяча на дальность на результат 1
94. Челночный бег. 1
95. Бег по дистанции до 70 м 1
96. Бег 30 м с низкого старта. Зачет. 1
97. Бег 100 м на результат. 1
98. Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность
1

99. Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 грамм 1

Кроссовая подготовка (3 часа)

100 Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.
1

101 Длительный бег до 20-25 минут. 1

102 Кросс 3 км и 2 км 1

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего общего образования.
2. Примерная программа среднего общего образования по физической культуре.
3. Матвеев А.П. Физическая культура, 11 класс: учебник для общеобразовательных

- учреждений.- М.: Просвещение, 2018.
4. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. – М.: Просвещение, 2017.
 5. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана; авт.сост. Г.И. Погадаев и др. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
 6. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
 7. Титов В.С. Профессионально прикладная направленность физического воспитания. – М.: Владос Пресс, 2017.
 8. Шиян Б.М. и др. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 2017.
 9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2017.
 10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. <http://school-collection.edu.ru>
 11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. <http://fcior.edu.ru/>

Тематическое планирование 11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5»- 13,1 с; «4»- 13,5 с; «3»- 14,3 с.	Комплекс 1		

Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс I		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8 1
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» — 410 см	Комплекс 1		
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пере-	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препят-	<i>Уметь:</i> бегать в равномер-	Текущий	Ком-		

сеченной местности (10 ч)	Совершенствования	ствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	ном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия		плекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						

1	2	3	4	5	6	7	8 1
	Учетный	Бег на результат (3000 м) Опрос по теории	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин	Комплекс 1		
		Гимнастика (21 ч)					
Висы и упоры. Лазание	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строе-	Текущий	Комплекс 2		

(11ч)		согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	вые упражнения				
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разги-	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	по канату в два приема; выполнять строевые упражнения				
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения				
	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» - 12 р.; «4»- Юр.; «3»- 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с; «4»- 11 с; «3» - 12 с.	Комплекс 2		
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня					
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня					
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
--	-------------------	--	--------------------------------------	--	------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня		Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2		

Спортивные игры (27 ч)

Волейбол (21ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						

	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8 1
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					

	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие	в игре				
	Совершенствования	скоростно-силовых качеств					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие	в игре				
	Совершенствования	координационных способностей					
	1						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия	Техника выполнения подачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в игре				

	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
Баскетбол	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
(6 ч)	Совершенство	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					

1	2	1	3	4	5	6	7	8	1
	Совершенство		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			

	вования	рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 ^{х1}). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	ко-технические действия в игре		плекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 ^{х1} 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	вования	рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 ^{х1} 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	ко-технические действия в игре		плекс 3		
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 ^{х3} 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
Лыжная подготовка (13 ч)							
Лыжная подготовка (13 ч)	Вводный	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять	Текущий	Комплекс 2		

1	Совершенствования	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км	лыжные ходы, переходы с одного хода на другой				

1	2	3	4	5	6	7	8	1
	Совершенствования	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км. Соревнования по лыжным гонкам на 1 км.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствования	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствования	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствования	На дистанции до 3 км совершенствовать технику	<i>Уметь:</i> проходить	Текущий	Комп-			

	вования	подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	дистанцию, выполнять лыжные ходы, выполнять спуски, подъемы, торможение		плекс 3		
	Учетный	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Соревнования на дистанции 2 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Оценка техники подъемов и спусков, ходов и переходов.	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Оценка техники одновременного двушажного хода	Ком-плекс 3		
	Совершенствования	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.					
	Совершенствования	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.	Уметь: проходить	Текущий	Ком-		

	вования		дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение		плекс 3		
	Совершенствования	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км. Соревнования на дистанцию 3 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комплекс 3		
	Учетный	Сдать контрольные упражнения по технике лыжных ходов на дистанции 1, 2 и 3 км. Пройти дистанцию 5 км со средней скоростью. В конце урока предупредить всех о том, что следующие занятия будут проводиться в зале в соответствующей спортивной одежде.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение	Оценка техники выполнения лыжных ходов	Комплекс 3		
Спортивные игры (2 ч)							
Баскетбол (2 ч)	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
	Совершенствования						
	вования	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрытие мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					

1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (18 ч)							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с.	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		

	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Комплекс 4		
--	-------------	---	------------------------------------	------------------------------------	------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий		Комплекс 4	
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5»-13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с.	Комплекс 4		
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный						

	Комплексный		
	Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории	