

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Мурманской области**

**Комитет по образованию Администрации г.Мурманска**

**МБОУ г. Мурманска лицей № 2**

**РАССМОТРЕНО**

МО предметов ЕНЦ  
МБОУ г. Мурманска  
«Лицей № 2»

---

Е.М.Тухбатова  
Приказ №1 от «29» августа  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Научно методическим  
советом МБОУ г.  
Мурманска «Лицей № 2»

---

О.В.Грашевская  
Приказ №1 от «29» августа  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о директора МБОУ г.  
Мурманска "Лицей  
№2"

---

В.А.Лаврухин  
Приказ № 191 от «29»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

10 – 11 классы

Срок реализации:

**11 классы (2023/24 уч.г.)**

**г. Мурманск 2023**

## Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс ФГОС СОО.

Рабочая программа по физической культуре на уровень среднего общего образования составлена на основании примерной программы среднего общего образования по физической культуре, соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования, приказ Министерства Образования и Науки Мурманской области от 11.03.2016 года № 430, утвержденный учебный план МБОУ Лицей №2». Для реализации программы используются учебники: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы.- М.: Просвещение, 2014.

### *1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».*

Изучение физической культуры в средней школе дает возможность достичь следующих результатов:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### *Личностные результаты:*

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### ***Метапредметные результаты:***

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции):

#### ***Предметные результаты:***

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

*В области познавательной культуры:*

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

*В области физической культуры:*

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Выпускник 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.

**Выпускник 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 физкультурной деятельности, 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;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- 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»;



- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Тематическое распределение учебных часов по годам обучения ФГОС 10-11 класс

№	Учебные разделы	По примерной программе	По рабочей программе	Распределение учебных часов по классам			
				10 класс		11 класс	
				ю	д	ю	д
<b>1.</b>	<b>Физическая культура как область знаний.</b>	<b>12ч</b>	<b>12ч</b>				
	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	8ч	8ч	4		4	
	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	4ч	4ч	2		2	
<b>2.</b>	<b>Способы двигательной /физкультурной/ деятельности</b>	<b>11ч</b>	<b>12ч</b>				
	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	8ч	8ч	4		4	
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	3ч	4ч	2		2	
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>						
	<b>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</b>	55	56	28		28	
	<b>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой</b>	50	124	62		62	
	Гимнастика с основами акробатики		16	8		8	
	Легкая атлетика		32	16		16	
	Лыжные гонки		28	14		14	
	<i>Спортивные игры:</i>						

	Баскетбол		16	8	8
	Футбол		4	2	2
	Волейбол		20	10	10
	Бадминтон		4	2	2
	Гандбол/Национальные виды спорта		4	2	2
	<b>ИТОГО</b>	128	204	102	102

## 2.2 Выполнение практической части программы

Парал лель	Название раздела	Название темы	Всего часов	Часы теори и	Часы практ ики
10 кл	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	4	4	
		Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	28		28
		Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	4	4	
	Спортивно-оздоровительная деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	2	2	
		Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	62		62
		Способы спортивно-оздоровительной деятельности	2	2	
11 кл	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	4	4	
		Физическое совершенствование с оздоровительной	28		28

		направленностью			
		Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	4	4	
	Спортивно-оздоровительная деятельность	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	2	2	
		Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	62		62
		Способы спортивно-оздоровительной деятельности	2	2	

### 3. Тематическое планирование

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ

10 класс	11 класс
<b>1. Физическая культура как область знаний. (12ч.)</b>	
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности <b>(8ч.)</b>	
<p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Правовые основы физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	<p>Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями обучающихся</p> <p>Адаптивная физическая культура. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации</p>

<p>Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.</p> <p>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).</p>	<p>содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.</p> <p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</p> <p>Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи.</p>
<p><b>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (4ч)</b></p>	
<p>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.</p>	<p>Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.</p> <p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение Организация и проведение спортивно-массовых соревнований</p>
<p><b>2. Способы двигательной /физкультурной/ деятельности (12ч.)</b></p>	
<p><b>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (8ч)</b></p>	
<p>Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Принципы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и</p>

<p>Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье.</p> <p>Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. . Наблюдения за физической работоспособностью по показателям, функциональные пробы( ортостатическая проба), умственной работоспособностью(по показателям таблицы Анфимова).</p> <p>Основы организации двигательного режима. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.</p>	<p>работоспособностью.</p> <p>Особенности физического развития человека в условиях Крайнего Севера. Питание и занятие физической культурой и спортом в период полярной ночи.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.</p> <p>Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.</p>
<p>Способы спортивно-оздоровительной деятельности (4ч)</p>	
<p>Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий.</p>	<p>Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.</p>
<p>Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.</p>	<p>Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).</p>
<p><b>3. Физическое совершенствование</b></p>	
<p>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью ( 56ч)</p>	
<p>Оздоровительный бег. Оздоровительная ходьба на лыжах. Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики, лыжной подготовки , плавания. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях</p>	

сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в преддровом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; перенный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

### **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой (124ч.)**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы).

Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением (девушки); передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия, опорные прыжки через гимнастического коня. Строевые команды и приемы (юноши). Совершенствование лазания по канату, шведской стенке, повторение техники опорного прыжка ноги врозь, акробатические комбинации, составление комбинаций прыжков через скакалку, работа с набивными мячами 1 кг – 3 кг.

#### **Легкая атлетика**

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. , низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4\*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовый разгон. Бег по дистанции

70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Тройной прыжок с 4-6 шагов разбега. , метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), преодоление горизонтальных препятствий прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости.

#### Лыжные гонки

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

#### Баскетбол

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, , зонная защита, игра по правилам.

#### Футбол

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, техники ведения мяча техники ударов по мячу и остановок мяча, ударов по воротам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. **Игра по правилам**

#### Волейбол

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, передача мяча сверху

двумя руками, прием мяча двумя руками снизу, прием мяча двумя руками снизу(сверху) с падением-перекатом, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападение через 3 – ю зону, индивидуальное и групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи ,индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, развитие координационных способностей, игра по правилам.

#### Бадминтон

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). правила игры. Стойка. Передвижения. Хват ракетки. Упражнение с воланом и ракеткой. Упражнения у сетки: стрела, скидка. Короткая подача.

Атакующий удар «Смэш», Тактика игры в защите. Высоко-дальняя подача

#### Гандбол

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). правила игры Опорные броски без наклона и с наклоном. Бросок мяча с места с трех позиций, бросок после ловли мяча партнером, бросок в ворота с пассивным защитником, после отклонения туловища и отведения мяча в сторону или за голову. Техника защитных действий. Индивидуальная и коллективная тактика защиты

#### Национальные виды спорта

История саамских национальных видов спорта, правила игры в саамский футбол, основные технические приемы, прыжки через нарты,



**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**уроков физической культуры в 10-11 классе (3 часа в неделю)**

**Условные обозначения разделов:**

Зн ФОЗ - Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

ЗнСОЗ - Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Сп ФОЗ - Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

СП СОЗ - Способы спортивно-оздоровительной деятельности

ФСсОз - Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

ФСсСп - Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС (девушки)**

№	Раздел	Тема урока	Элементы содержания	КУ	УУД		
					предметные	метапредметные	личностные
<b>1 ПОЛУГОДИЕ 1 ЧЕТВЕРТЬ</b>							
1	Зн ФОЗ	Правила поведения, техника безопасности на занятиях физической культурой	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).  Дз п 4		Применять знания ИОТ на занятиях физической культурой, определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о правилах поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Мотивация научения предмета физической культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
2	ФСсСп (нац.в.с.)	Саамский футбол	История саамских национальных видов спорта, правила игры в саамский футбол, основные технические приемы, прыжки через нарты,	<b>подтягивание</b>	Иметь представление об истории саамских национальных	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять
3	ФСсСп (нац.в.с.)	Саамский футбол		<b>гибкость из положен</b>			

				<b>ия сидя</b>	х видов спорта, правилах игры в саамский футбол, основных технических приемах	<p>формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий в футболе.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры</p>	устойчивый познавательный интерес к изучению национальных видов спорта; знать основные морально-этические нормы
4	ФСсОз	Оздоровительный бег	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м, эстафетный бег 4*60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола</b>		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	<p><b>Познавательные:</b></p> <p>Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий)</p> <p><b>Регулятивные</b></p> <p>определять новый уровень отношения к самому себе как</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли
5	ФСсСп (лег.атл)	Низкий старт до 40м-стартовый	ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные	<b>30 м с высокого старта</b>	Уметь бегать с максимальной	<p>определять новый уровень отношения к самому себе как</p>	

		разгон-финиширование	беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола		скоростью с высокого старта 100м	субъекту деятельности, находить необходимую информацию.	обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
6	ФСсСп (лег.атл)	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м	ОРУ, низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола		Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	<b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог. <b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу,	направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
7	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкой атлетической направленностью	ОРУ, тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, специальные прыжковые и беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	<b>100 м с высокого старта</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега,	я основа на занятиях легкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям легкой атлетики и
8	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	ОРУ, прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание –	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега	метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	

				<b>приземле ние</b>		- учитывать правила в планировании и контроле способа решения;
9	ФСсСп (лег.атл)	Метание гранаты на дальность	ОРУ, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости. ОРУ на основе футбола	<b>метание гранаты на дальност ь</b>	Уметь выполнять метание гранаты на дальность	- адекватно воспринимать оценку учителя;
10	ФСсОз	<b>Оздоровител ьный бег</b>	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания.	<b>6 минутны й бег</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	- оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
11	ФСсСп (лег.атл)	<b>Прыжки в длину</b>	ОРУ, бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости, упражнения на восстановление дыхания. , прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Прыжки в длину с места Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	<b>Прыжок в длину с места</b>	Уметь отталкиваться в прыжках в длину	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
12	ФСсСп (лег.атл)	Бег на местности с преодолением горизонтальных препятствий	упражнения на восстановление дыхания. , прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Прыжки в длину с места Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
13	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с	Стартовый разгон. Бег по дистанции	<b>2000м</b>	Уметь выполнять специальные	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с

		легкоатлетической направленностью	70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Тройной прыжок с 4-6 шагов разбега. , метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), преодоление горизонтальных препятствий прыжком способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий высоту через планку способом «перешагивание»		прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
14	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий			Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.		
15	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»		<b>прыжки в высоту через планку</b>	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
16	ФСсОз	Комплексы на развитие систем дыхания и кровообращения	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, на развитие систем дыхания и кровообращения.		Уметь выполнять комплексы и упражнения на развитие систем дыхания и кровообращения.	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, - планировать свои действия после выполнения физической нагрузки;	давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические
17	ФСсОз	Комплексы ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b>	Уметь выполнять упражнения ориентированные на коррекцию	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -оценивать правильность	

					осанки и телосложения	выполнения упражнений. <b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий;	нормы
18	ФСсОз	Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	<b>Челночный бег 3x10</b>	Уметь выполнять упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	- активно включаться в процесс выполнения комплексов упражнений <b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	
19	Зн ФОЗ	Правовые основы физической культуры и спорта	Правовые основы физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.  Д/з п1		Иметь понятие об основах законодательства в Российской Федерации в области физической культуры	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о правовых основах физической культуры и спорта <b>Регулятивные:</b> находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	<b>Опираются</b> на правовые основы физической культуры и спорта, основы законодательства в Российской Федерации в области физической культуры, спорта в физкультурно-спортивной деятельности
20	ФСсСп	Ведение мяча	ИОТ при занятиях спортивными		Применять	<b>Регулятивные:</b>	Давать

	(баскет)	с изменением направления и высоты отскока	играми Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.		знания ИОТ при занятиях баскетболом. Уметь выполнять ведение мяча	- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -устанавливать целевые приоритеты;	адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы;
21	ФСсСп (баскет)	Передачи мяча различными способами	Позиционное нападение со сменой мест, развитие координационных способностей.	<b>техника ведения мяча</b>	Уметь выполнять Передачи мяча различными способами	- осуществлять итоговый и пошаговый контроль; -адекватно воспринимать оценку учителя;	разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
22	Зн ФОЗ	Понятие о физической культуре личности.	Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.  <i>Д/з п2</i>		Иметь понятие о физической культуре личности	- уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;	содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и
23	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в движении	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра		Уметь выполнять бросок мяча в движении	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, -моделировать технику игровых действий и приемов;	
24	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции		<b>штрафной бросок</b>	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней дистанции		
25	Зн ФОЗ	Физическая культура и	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и		Иметь представлени		



		спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	укреплении здоровья. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).		е о значении физической культуры в профилактике заболеваний	- моделировать процесс освоения технических действий; -играть по упрощенным правилам; -участвовать в соревновательно - игровых заданиях. <b>Коммуникативные:</b> - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; - уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	спортивным соревнованиям.
26	ФСсСп (баскет)	Зонная защита в баскетболе	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонная защита, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра.		Уметь выполнять зонную защиту в баскетболе	- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;	
27	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением		<b>выполнение технических элементов</b>	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением		

							-планировать общие способы работы.	
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>								
28	ЗнСОЗ	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.  Д/з п15		Иметь представление о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений		<b>Познавательные:</b> ориентироваться в современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
29	ФСсСп (баскет)	Индивидуальные действия в защите	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонная защита, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра.	<b>Бросок в прыжке</b>	Уметь выполнять индивидуальные действия в защите		<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; - планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую
30	ФСсСп (баскет)	Технико-тактические действия в учебной игре		<b>Игра по правилам</b>	Уметь выполнять технико-тактические действия в			гордости за российскую

					игре	тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать <b>Коммуникативные:</b> - уметь оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	физическую культуру; - нравственно-этическое оценивание
31	ЗНСОЗ	Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности	Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.		Уметь самостоятельно подготавливаться к соревновательной деятельности	<b>Познавательные:</b> Самостоятельная подготавливаться к соревновательной деятельности <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
32	ФСсСп (гимнас)	Строевые упражнения, висы, лазание по канату	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики (страховка, самостраховка), ОРУ,</b> совершенствовать перестроения из колонны по одному в колонну по два, повторить вис согнувшись, вис прогнувшись, лазание по канату,	<b>Лазание по канату</b>	Знать ИОТ при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять упражнения в различных	<b>Регулятивные:</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

			шведской стенке, подъем переворотом, повторить акробатические комбинации, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, развитие координационных способностей, силы, прыжки через скакалку, пресс.		связках. Соблюдать правила поведения, безопасности	двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
33	ФСсСп (гимнас)	Упражнения на гимнастическом бревне		<b>Упражнения в равновесии</b>	Уметь выполнять лазание по канату, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие координационных качеств.		
34	ФСсСп (нас.тен)	Правила игры. Виды ударов по мячу	настольный теннис, правила игры Правила безопасности игры. Правила соревнований. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.		Знать правила техники безопасности, уметь выполнять технические приемы		
35	ФСсСп (гимнас)	Акробатические комбинации	ОРУ, соверш. строевые упражнения, соверш. лазание по канату, шведской стенке, повторить опорный прыжок ноги врозь, повторить акробатическую комбинацию, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг.	<b>прыжки через скакалку 1 мин</b>	Показать выполнение акробатических упражнений, построение и перестроение	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий;	
36	ФСсСп (гимнас)	Опорный прыжок через		<b>опорный прыжок</b>	Уметь выполнять	- самостоятельно выявлять и	

		гимнастическо го козла, коня		<b>через гимн. «козла» «коня» ноги врозь, боком</b>	опорный прыжок через гимнастический «козел» ) и «конь» , осуществлять прыжки через гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	устранять ошибки в освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выразить <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
37	ФСсСп (нас.тен)	Игра в ближней и дальней зонах.	Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Тактика одиночных игр		Уметь выполнять технические приемы, применять тактику одиночных игр	<b>Регулятивные:</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего я, развитие этических
38	ФСсСп (гимнас)	Акробатическое соединения	ОРУ, соверш. лазание по канату, шведской стенке различными хватами, совершенствовать опорный прыжок, совершенствовать акробатические соединения, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг	<b>Акробатические соединения</b>	Показать выполнение акробатических соединений,		
39	ФСсСп (гимнас)	Комбинации прыжков		Комбинации	Осуществлять прыжки через		

		через гимнастическую скакалку,		прыжков через гимнастическую скакалку,	гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	условиями их реализации; -применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами;	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия
40	ФСсОз	Аэробика	Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений.		Выполнять композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	другим людям.
41	ФСсСп (гимнас)	Преодоление гимнастической полосы препятствий	ОРУ, совершенствование лазания по канату, шведской стенке различными хватами, опорного прыжка через козла ноги врозь, подъем переворотом, выполнения акробатических соединений,	<b>гимнастическая полоса препятствий</b>	Уметь применять изученные технические элементы для прохождения гимнастической полосы препятствий	<b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных действий; - самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами	
42	ФСсСп (гимнас)	Преодоление гимнастической полосы препятствий	комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, преодоление гимнастической полосы препятствий	<b>Прыжки через скакалку за 1 мин</b>			Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и
43	ФСсОз	Аэробика	Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической		Уметь выполнять простейшие композиции		

			общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений.		ритмической гимнастики и аэробики.	акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
44	ФСсОз	Ритмическая гимнастика	Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения	<b>пресс 30 сек</b>			
45	ФСсОз	Ритмическая гимнастика				<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
46	ФСсОз	Упражнения художественной гимнастики	Упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).	<b>Вис на согнутых руках</b>	Уметь выполнять простейшие упражнения художественной гимнастики		
47	ФСсОз	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры	Индивидуальные комплексы упражнений при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в преддровом		<b>Уметь выполнять</b> Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры	<b>Регулятивные:</b> - планировать свои действия до и после выполнения физической нагрузки; - оценивать правильность выполнения упражнений.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм
48	ФСсОз	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры				<b>Познавательные</b>	

		культуры	периоде.			- осуществлять анализ выполненных действий; <b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	занятий; знать основные морально-этические нормы.
<b>2 ПОЛУГОДИЕ</b>		<b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b>					
49	Сп ФОЗ	Способы регулирования физических нагрузок	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Д/з п8			<b>Регулятивные:</b> - планировать свои действия до и после выполнения физической нагрузки; -оценивать правильность выполнения упражнений. <b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий; <b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
50	ФСсСп (волейб)	Комбинации из передвижений и остановок игрока	ИОТ при занятиях спортивными играми (волейбол). Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу,		Знать технику безопасности при занятиях волейболом. Уметь	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять



			прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, одиночное блокирование, нижняя прямая подача – прием мяча от сетки, развитие координационных способностей, учебная игра		описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать ее самостоятельно	выполнении упражнений; -планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, в лыжных гонках. <b>Коммуникативные:</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы;
51	ФСсСп (волейб)	Верхняя передача мяча в прыжке	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу	<b>передачи мяча в парах</b>		<b>Регулятивные:</b> -устанавливать целевые приоритеты; -уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного
52	Сп ФОЗ	Индивидуальная физкультурная деятельность	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье.  Д/з п 9		Уметь охарактеризовать Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных	о и доброжелательного

					деятельностью	действий;	отношения к
53	ФСсСп (волейб)	Прием волейбольного мяча двумя руками снизу	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование и страховка блока, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра	<b>Прием мяча двумя руками снизу</b>	Уметь правильно выполнять технические действия, игра по правилам волейбола.	- самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий <b>Коммуникативные:</b> - уметь организовывать и планировать учебное задание; общие способы работы;	окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
54	ФСсСп (волейб)	Верхняя прямая подача – прием подачи					
55	ФСсОз	Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации	ОРУ, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, координации, подвижные игры, игра в волейбол		Уметь применять, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, координации		
56	ФСсСп (лыж.п.)	Классические хода на дистанции 4 км	ИОТ при занятиях лыжными гонками (температурный режим, одежда и обувь лыжника, первые признаки обморожения, оказание первой медицинской помощи совершенствование техники классических ходов на дистанции 4 км, перехода с одного хода на другой.	<b>Техника одновременного бесшажного хода</b>	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки (температурный режим, одежда, обувь, первые признаки обморожения)	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; - планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного
57	ФСсСп (лыж.п.)	Классические хода на дистанции 4 км					

					Уметь выполнять классические хода	тактическим действиям в игре в волейбол, в лыжных гонках.	отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку
58	ФСсСп (волейб)	Прямой нападающий удар	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра.	<b>Нападающий удар</b>	Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	
59	ФСсСп (лыж.п.)	Техника попеременного двушажного хода	Повторение попеременного двушажного хода, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Переход с одного хода на дугой классическим стилем Эстафета 100м без палок.		Уметь выполнять попеременный двушажный ход, переход с одного хода на дугой классическим стилем	уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
60	ФСсСп (лыж.п.)	Переход с одного хода на дугой классическим стилем		<b>Техника попеременного двушажного хода</b>			
61	ФСсСп (волейб)	Групповое блокирование, нападение через 3-ю зону	Комбинации из передвижений и остановок игрока, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра.	<b>Верхняя прямая подача</b>	Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола		
62	ФСсСп	Техника	Совершенствование техники		Уметь		

	(лыж.п.)	одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	переходов с одного хода на другой, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). подъемов и спусков на дистанции 3км		выполнять одновременный одношажный ход, переход с одного хода на дугой классическим стилем		
63	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование классических лыжных ходов		<b>Техника одновременного одношажного хода</b>		<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; - устанавливать целевые приоритеты; - осуществлять итоговый и пошаговый контроль; - адекватно воспринимать оценку учителя; - уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и
64	ФСсСп (волейб)	Тактические действия	Тактические действия. Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра.		Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола		
65	ФСсСп (лыж.п.)	Спуски и подъемы с поворотами и торможением	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники торможения плугом со слона 45*, подъем елочкой скользящим шагом.		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением плугом, подъем елочкой скользящим шагом		
66	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.	<b>Бег на лыжах 2 км</b>		- планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-	

67	ФСсСп (волейб)	Тактические действия. Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	<b>Игра по правилам</b>	Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать процесс освоения	оборудование , спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнования м.
68	ФСсСп (лыж.п.)	Техника конькового хода	Совершенствование техники конькового хода во время прохождения дистанции до 2км. Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	<b>Торможение плугом</b>	Уметь выполнять техники конькового хода	технических действий; - играть по упрощенным правилам; - участвовать в	
69	ФСсСп (лыж.п.)	Техника конькового хода				соревновательно - игровых заданиях. <b>Коммуникативные:</b> - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия;	
70	ФСсСп (волейб)	Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.		Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с	
71	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование техники лыжных ходов	Совершенствование техники лыжных ходов, переходы с хода на ход, спуски и подъемы на дистанции 5 км, катание с горы.		Уметь выполнять техники конькового и классического хода, переходы с одного хода на другой		
72	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование техники лыжных ходов		<b>Прохождение дистанции и 5 км без учета времени</b>			
73	ФСсСп (волейб)	Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по		Уметь выполнять		

			правил, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.		технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; -планировать общие способы работы.	
74	ФСсСп (лыж.п.)	Спуски и подъемы с поворотами и торможением	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники торможения плугом со слона 45*, подъем елочкой скользящим шагом. Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением плугом, подъем елочкой скользящим шагом		
75	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом		<b>Спуски с поворота ми</b>			
76	Сп ФОЗ	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. . Наблюдения за физической работоспособностью по показателям, функциональные пробы( ортостатическая проба), умственной работоспособностью(по показателям таблицы Анфимова).  Д/з п9		Уметь характеризовать Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	<b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) <b>Регулятивные</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков

						необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог.	сотрудничества
77	ФСсОз	Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата на материале лыжной подготовки	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.  для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной1 подготовки		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о правилах поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности <b>Регулятивные:</b> находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь участвовать в коллективном обсуждении	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
78	ФСсОз	Регулирование массы тела на материале лыжной подготовки					
79	СП ФОЗ	Основы организации двигательного режима.	Основы организации двигательного режима. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных		Уметь планировать содержание и физическую нагрузку в	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о организации двигательного режима <b>Регулятивные:</b>	Мотивация необходимости организации индивидуальн

			занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Д\з п10		индивидуальны х оздоровительн ых занятиях	находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	ых оздоровительн ых занятий
80	ФСсОз	Развитие основных физических качеств на материале лыжной подготовки	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной подготовки		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональ ных нарушений, развития основных физических качеств, функциональ ных возможностей организма	<b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) <b>Регулятивные</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог.	принятие и освоение социальной роли обучающего я, развитие навыков сотрудничест ва со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
81	ФСсОз	Оздоровительн ая ходьба на лыжах.					
82	Сп СОЗ	Правила проведения	Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных	<b>Сгибание разгибан</b>	Уметь правильно	<b>Познавательные:</b> Формирование	развитие мотивов



		самостоятельных занятий.	занятий. Д\З п26	ие рук в упоре лежа	проводить самостоятельные спортивно-оздоровительные занятия	познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) <b>Регулятивные</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог.	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
83	ФсОз	Развитие функциональных возможностей организма на материале лыжной подготовки	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной подготовки		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств,	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на правильное выполнение упражнений-планировать свои действия после выполнения физической нагрузки; - учитывать правило в планировании и	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические
84	ФсОз	Развитие		6 минутны			

		функциональ ных возможностей организма на материале лыжной подготовки		й бег	функциональ ных возможностей организма	контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения упражнений. <b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий;	нормы
85	Сп СОЗ	Планирование содержания и динамики физической нагрузки	Технология разработки планов- конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно- ориентированной и спортивной подготовки.		Уметь планировать содержание и динамику физической нагрузки	- активно включаться в процесс выполнения заданий <b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении выполнении двигательных упражнений	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательн ый интерес к изучению оздоровитель ных форм занятий; знать основные морально- этические нормы
86	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину с места	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики ОРУ, бег 20 минут, преодоление горизонтальных</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>	Уметь выполнять прыжок в длину с места	<b>Регулятивные:</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу,	Развитие мотивов учебной деятельности

87	ФСсСп (лег.атл)	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости, упражнения на восстановление дыхания. , прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание.		Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения	направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
88	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	Прыжки в длину с места Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	<b>Челночный бег 3x10</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
89	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий		<b>Гибкость из положения сидя</b>	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	- мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;
90	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»		<b>прыжки в высоту через планку</b>	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	лёгкой атлетикой;
91	ФСсОз	Оздоровительный бег	, ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м, эстафетный бег 4*60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения,	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и футбола

					на развитие выносливости	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	
92	ФСсСп (лег.атл)	Низкий старт до 40м-стартовый разгон-финиширование	ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола	<b>30 м с высокого старта</b>	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
93	ФСсСп (лег.атл)	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м	ОРУ, низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола	<b>100 м с высокого старта</b>	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м		- мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к
94	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	ОРУ, тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, специальные прыжковые и беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости,ОРУ на основе футбола	<b>подтягивание</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
95	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	ОРУ, прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	<b>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкив</b>	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега		

				<b>ание – приземле ние</b>			занятиям лёгкой атлетики и футбола
96	ФСсСп (лег.атл)	Метание гранаты на дальность	ОРУ, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости. ОРУ на основе футбола	<b>метание гранаты на дальност ь</b>	Уметь выполнять метание гранаты на дальность		
97	ФСсОз	Оздоровительн ый бег	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания.	<b>2000м</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
98	ФСсСп (футбол)	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	ИОТ при занятиях футболом. ОРУ, упражнения на материале легкой атлетики. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, техники ведения мяча техники ударов по мячу и остановок мяча, ударов по воротам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.. <b>Игра по правилам</b>		Применять знания ИОТ при занятиях футболом. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов.	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно- силовой направленности);	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательн ый интерес к изучению футбола; знать основные морально- этические
99	ФСсСп (футбол)	Техники владения мячом.		<b>Игра по правила м</b>			
100	ФСсОз	Развитие основных	Оздоровительный бег. ОРУ, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий,		Уметь выполнять специальные	- планировать свои действия при выполнении	

		физических качеств на материале легкой атлетики	специальные беговые упражнения, специальные упражнения на материале легкой атлетики. пр футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания		прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	передвижений, поворотов и стоек, разновидностей ведения мяча ведущей и не ведущей ногой, бега, ускорений, ударов, остановок мяча, ударам по воротам, попаданием мяча в цель;	нормы
101	ФСсОз	Развитие основных физических качеств на материале легкой атлетики			Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
102	ФСсОз	Оздоровительный бег	Оздоровительный бег. ОРУ, футбол. <b>Техника безопасности при купании в естественных водоемах. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Индивидуальные задания на летний период (по результатам тестирования). Составление плана занятий.</b>			<b>Познавательные:</b> - активно включаться в процесс выполнения заданий в футболе. <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры в футбол.	

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС (юноши)**

№	Раздел	Тема урока	Элементы содержания	КУ	УУД		
					предметные	метапредметные	личностные
<b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b>							
1	Зн ФОЗ	Правила поведения, техника безопасности на занятиях физической культурой	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).  Дз п 4		Применять знания ИОТ на занятиях физической культурой, определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о правилах поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Мотивация научения предмета физической культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
2	ФСсСп (гандбол)	Техника защитных действий	Опорные броски без наклона и с наклоном. Бросок мяча с места с трех позиций, бросок после ловли мяча партнером, бросок в ворота с пассивным защитником, после	<b>подтягивание</b>	Знать технику безопасности при занятиях гандболом, выполнять	<b>Регулятивные:</b> -оценивать правильность выполнения двигательных	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять
3	ФСсСп (гандбол)	Индивидуальная и		<b>гибкость из</b>			

		коллективная тактика защиты	отклонения туловища и отведения мяча в сторону или за голову. Техника защитных действий. Индивидуальная и коллективная тактика защиты Дз п18	<b>положен ия сидя</b>	правильно технические действия.	действий. <b>Познавательные:</b> - активно включаться в процесс выполнения заданий в футболе. <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры	устойчивый познавательный интерес к изучению национальных видов спорта; знать основные морально-этические нормы
4	ФСсОз	Оздоровительный бег	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики</b> , ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м, эстафетный бег 4*60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	<b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) <b>Регулятивные</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
5	ФСсСп (лег.атл)	Низкий старт до 40м-стартовый разгон-финиширование	ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола	<b>30 м с высокого старта</b>	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
6	ФСсСп (лег.атл)	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м	ОРУ, низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола		Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	<b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог. <b>Регулятивные:</b> - умения принимать	социальных ситуациях.



7	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	ОРУ, тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, специальные прыжковые и беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	<b>100 м с высокого старта</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости	и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правила в планировании и контроле способа решения;	- мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и
8	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	ОРУ, прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с <b>13-15 беговых шагов – отталкивание – приземление</b>	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега	- адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения	
9	ФСсСп (лег.атл)	Метание гранаты на дальность	ОРУ, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости. ОРУ на основе футбола	<b>метание гранаты на дальность</b>	Уметь выполнять метание гранаты на дальность		

10	ФСсОз	Оздоровительный бег	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания.	6 минутный бег	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	двигательных действий. <b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно
11	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в длину	ОРУ, бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости, упражнения на восстановление дыхания. , прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Прыжки в длину с места Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	Прыжок в длину с места	Уметь отталкиваться в прыжках в длину	включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
12	ФСсСп (лег.атл)	Бег на местности с преодолением горизонтальных препятствий	упражнения на восстановление дыхания. , прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Прыжки в длину с места Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
13	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Тройной прыжок с 4-6 шагов разбега. , метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), преодоление горизонтальных препятствий прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание, упражнения на восстановление	3000м	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
14	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий	горизонтальных препятствий прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание, упражнения на восстановление		Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	

15	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»	дыхания, развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий высоту через планку способом «перешагивание»	<b>прыжки в высоту через планку</b>	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
16	ФСсОз	Комплексы на развитие систем дыхания и кровообращения	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, на развитие систем дыхания и кровообращения.		Уметь выполнять комплексы и упражнения на развитие систем дыхания и кровообращения.	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, - планировать свои действия после выполнения физической нагрузки; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - оценивать правильность выполнения упражнений.	давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
17	ФСсОз	Комплексы ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b>	Уметь выполнять упражнения ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	<b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий;	
18	ФСсОз	Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	<b>Челночный бег 3x10</b>	Уметь выполнять упражнения из оздоровительных систем	- активно включаться в процесс выполнения комплексов	

		воспитания			физического воспитания	упражнений <b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	
19	Зн ФОЗ	Правовые основы физической культуры и спорта	Правовые основы физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.  Д/з п1		Иметь понятие об основах законодательства Российской Федерации в области физической культуры	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о правовых основах физической культуры и спорта <b>Регулятивные:</b> находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	<b>Опирается на</b> правовые основы физической культуры и спорта, основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта в физкультурно-спортивной деятельности
20	ФСсСп (баскет)	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	ИОТ при занятиях спортивными играми Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.		Применять знания ИОТ при занятиях баскетболом. Уметь выполнять ведение мяча	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -устанавливать целевые приоритеты;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать
21	ФСсСп (баскет)	Передачи мяча различными способами	Позиционное нападение со сменой мест, развитие координационных способностей.	<b>техника ведения мяча</b>	Уметь выполнять Передачи мяча	- осуществлять итоговый и пошаговый	

					различными способами	контроль; -адекватно воспринимать оценку учителя; - уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;	основные морально-этические нормы; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
22	Зн ФОЗ	Понятие о физической культуре личности.	Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.  Д/з п2		Иметь понятие о физической культуре личности	необходимые коррективы в исполнение; - планировать пути достижения цели.	
23	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в движении	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со средней		Уметь выполнять бросок мяча в движении	<b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать технику игровых действий и приемов;	
24	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра	<b>штрафно й бросок</b>	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней дистанции	- моделировать процесс освоения технических действий; -играть по упрощенным правилам; -участвовать в соревновательно -	
25	Зн ФОЗ	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и		Иметь представление о значении физической культуры в профилактике заболеваний		

			само массажа, банных процедур). <b>Д/з п 3</b>			игровых заданиях. <b>Коммуникативные:</b>	
26	ФСсСп (баскет)	Зонная защита в баскетболе	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонная защита, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра.		Уметь выполнять зонную защиту в баскетболе	- уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия;	
27	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением		<b>выполнение технических элементов</b>	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; -планировать общие способы работы.	
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>							
28	ЗНСОЗ	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.  <b>Д/з п15</b>		Иметь представление о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений	<b>Познавательные:</b> ориентироваться в современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений <b>Регулятивные:</b> находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b>	Мотивация научения предмета физическая культура; -нравственно-этическое оценивание
29	ФСсСп	Индивидуаль-	ОРУ, совершенствование	<b>Бросок в</b>	Уметь	<b>Регулятивные:</b>	Мотивация

	(баскет)	ные действия в защите	передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонная защита, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра.	<b>прыжке</b>	выполнять индивидуальные действия в защите	- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; - планировать пути достижения цели.	научения предмета физическая культура;
30	ФСсСп (баскет)	Технико-тактические действия в учебной игре		<b>Игра по правилам</b>	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	<b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать <b>Коммуникативные:</b> - уметь оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	-развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
31	ЗНСОЗ	Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности	Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.		Уметь самостоятельно подготавливаться к соревновательной деятельности	<b>Познавательные:</b> Самостоятельная подготавливаться к соревновательной деятельности <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое

						коллективном обсуждении	оценивание
32	ФСсСп (гимнас)	Строевые упражнения, висы, лазание по канату	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики (страховка, самостраховка), ОРУ,</b> совершенствовать перестроения из колонны по одному в колонну по два, повторить вис согнувшись, вис прогнувшись, лазание по канату, шведской стенке, подъем переворотом, повторить акробатические комбинации, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, развитие координационных способностей, силы, прыжки через скакалку, пресс.	<b>Лазание по канату</b>	Знать ИОТ при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять упражнения в различных связках. Соблюдать правила поведения, безопасности	<b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
33	ФСсСп (гимнас)	Подъем переворотом		<b>Подъем переворотом</b>	Уметь выполнять лазание по канату, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие координационных качеств.		
34	ФСсСп (бадминт он)	Стойки. Передвижения	Общее представление о бадминтоне, Инструктаж по тб на занятиях бадминтоном. Стойка. Передвижения. Хват ракетки. Упражнение с воланом и ракеткой. Игра у сетки в парах.		Знать правила техники безопасности, уметь выполнять технические приемы	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий;	



35	ФСсСп (гимнас)	Акробатическ ие комбинации	ОРУ, соверш. строевые упражнения, соверш. лазание по канату, шведской стенке, повторить опорный прыжок ноги врозь, повторить акробатическую комбинацию, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг.	<b>прыжки через скакалку 1 мин</b>	Показать выполнение акробатическ их упражнений, построение и перестроение	- самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать	
36	ФСсСп (гимнас)	Опорный прыжок через гимнастическо го коня		<b>опорный прыжок через гимн. «коня»</b>	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастическ ого «коня» , осуществлять прыжки ч/з гимнастическ ую скакалку, упражнения на развитие скоростно- силовых кач-в	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
37	ФСсСп (бадминт он)	Стойка. Передвижения Хват ракетки.	Упражнения с воланом и ракеткой. Упражнения у сетки: стрела, скидка. Короткая подача. Игра у сетки в парах.		Уметь выполнять технические приемы, применять тактику одиночных игр	<b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли
38	ФСсСп (гимнас)	Акробатическ ие соединения	ОРУ, соверш. лазание по канату, шведской стенке различными хватами, совершенствовать опорный прыжок, совершенствовать акробатические	<b>Акробат ические соединен ия</b>	Показать выполнение акробатическ их		

			соединения, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг		соединений,	комплексов упражнений с предметами и без их условиями их реализации;	обучающего я, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
39	ФСсСп (гимнас)	Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку,		Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку,	Осуществлять прыжки через гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	-применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами;	
40	ФСсОз	Атлетическая гимнастика	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.		Выполнять композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных действий;	
41	ФСсСп (гимнас)	Преодоление гимнастической полосы препятствий	ОРУ, совершенствование лазания по канату, шведской стенке различными хватами, опорного прыжка через козла ноги врозь, подъем переворотом, выполнения акробатических соединений,	гимнастическая полоса препятствий	Уметь применять изученные технические элементы для прохождения гимнастической полосы препятствий	- самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении;	
42	ФСсСп (гимнас)	Преодоление гимнастической полосы	комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, преодоление гимнастической	Прыжки через скакалку		- активно включаться в процесс выполнения	Развитие мотивов учебной

		препятствий	полосы препятствий	за 1 мин		заданий по гимнастике с основами акробатики;	деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
43	ФСсОз	Атлетическая гимнастика	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	пресс 30 сек	Уметь выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики	- выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении	
44	ФСсОз	Атлетическая гимнастика					
45	ФСсОз	Атлетическая гимнастика					
46	ФСсОз	Атлетическая гимнастика		Уметь выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики			
47	ФСсОз	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры	Индивидуальные комплексы упражнений при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде.		Уметь выполнять Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры	<b>Регулятивные:</b> - планировать свои действия до и после выполнения физической нагрузки; -оценивать правильность выполнения упражнений. <b>Познавательные</b> - осуществлять анализ действий; <b>Коммуникативные</b> - уметь вступать в диалог	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы.
48	ФСсОз	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры					

2 ПОЛУГОДИЕ		3 ЧЕТВЕРТЬ					
49	Сп ФОЗ	Способы регулирования физических нагрузок	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Д/з п8			<p><b>Регулятивные:</b> - планировать свои действия до и после выполнения физической нагрузки; -оценивать правильность выполнения упражнений.</p> <p><b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p><b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
50	ФСсСп (волейб)	Комбинации из передвижений и остановок игрока	ИОТ при занятиях спортивными играми (волейбол). Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, одиночное блокирование, нижняя прямая подача – прием мяча от сетки, развитие координационных способностей, учебная игра		Знать технику безопасности при занятиях волейболом. Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать ее самостоятельно	<p><b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -планировать пути достижения цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим</p>	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-

					но	действиям в игре в волейбол, в лыжных гонках. <b>Коммуникативные:</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	этические нормы;
51	ФСсСп (волейб)	Верхняя передача мяча в прыжке	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу	<b>передачи мяча в парах</b>		<b>Регулятивные:</b> -устанавливать целевые приоритеты; -уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий <b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять
52	Сп ФОЗ	Индивидуальная физкультурная деятельность	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье.  Д/з п 9		Уметь охарактеризовать формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	- самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; - активно включаться в процесс выполнения	
53	ФСсСп (волейб)	Прием волейбольного мяча двумя руками снизу	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 –	<b>Прием мяча двумя руками снизу</b>	Уметь правильно выполнять технические действия, игра по правилам волейбола.		
54	ФСсСп (волейб)	Верхняя прямая подача – прием подачи	ю зону, групповое блокирование и страховка блока, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие				

			координационных способностей, учебная игра			заданий <b>Коммуникативные:</b> - уметь организовывать и планировать учебное задание; общие способы работы;	их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
55	ФСсОз	Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации	ОРУ, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, координации, подвижные игры, игра в волейбол		Уметь применять, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, координации		
56	ФСсСп (лыж.п.)	Классические хода на дистанции 4 км	ИОТ при занятиях лыжными гонками (температурный режим, одежда и обувь лыжника, первые признаки обморожения, оказание первой медицинской помощи совершенствование техники классических ходов на дистанции 4 км, перехода с одного хода на другой.	<b>Техника одновременного бесшажного хода</b>	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки (температурный режим, одежда, обувь, первые признаки обморожения) Уметь выполнять классические хода	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, в лыжных гонках. - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку
57	ФСсСп (лыж.п.)	Классические хода на дистанции 4 км					
58	ФСсСп (волейб)	Прямой нападающий удар	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование,	<b>Нападающий удар</b>	Уметь выполнять технические действия, игра по правилам		

			верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра.		волейбола	упражнений.	к занятиям и спортивным соревнованиям содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку
59	ФСсСп (лыж.п.)	Техника попеременного двушажного хода	Повторение попеременного двушажного хода, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Переход с одного хода на дугой классическим стилем Эстафета 100м без палок.		Уметь выполнять попеременный двушажный ход, переход с одного хода на дугой классическим стилем	<b>Коммуникативные:</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
60	ФСсСп (лыж.п.)	Переход с одного хода на дугой классическим стилем		<b>Техника попеременного двушажного хода</b>			
61	ФСсСп (волейб)	Групповое блокирование, нападение через 3-ю зону	Комбинации из передвижений и остановок игрока, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра.	<b>Верхняя прямая подача</b>	Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола		
62	ФСсСп (лыж.п.)	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	Совершенствование техники переходов с одного хода на другой, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). подъемов и спусков на дистанции 3км		Уметь выполнять одновременный одношажный ход, переход с одного хода на дугой классическим стилем		
63	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование классических лыжных ходов		<b>Техника одновременного одношажного хода</b>			

64	ФСсСп (волейб)	Тактические действия	Тактические действия. Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра.		Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола	упражнений; -устанавливать целевые приоритеты; - осуществлять итоговый и пошаговый контроль; -адекватно воспринимать оценку учителя; - уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; - планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, -моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать процесс освоения технических действий;	устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
65	ФСсСп (лыж.п.)	Спуски и подъемы с поворотами и торможением	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники торможения плугом со слона 45*, подъем елочкой скользящим шагом. Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением плугом, подъем елочкой скользящим шагом		
66	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом		Бег на лыжах 3 км			
67	ФСсСп (волейб)	Тактические действия. Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Игра по правилам	Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола		
68	ФСсСп (лыж.п.)	Техника конькового	Совершенствование техники конькового хода во время	Торможение	Уметь выполнять		



		хода	прохождения дистанции до 2км.	<b>пЛУГОМ</b>	техники конькового хода	-играть по упрощенным правилам; -участвовать в соревновательно - игровых заданиях.	
69	ФСсСп (лыж.п.)	Техника конькового хода	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом				
70	ФСсСп (волейб)	Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.		Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	<b>Коммуникативные:</b> - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия;	
71	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование техники лыжных ходов	Совершенствование техники лыжных ходов, переходы с хода на ход, спуски и подъемы на дистанции 5 км,		Уметь выполнять техники конькового и классического хода,	- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	
72	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование техники лыжных ходов	катание с горы.	5 км	переходы с одного хода на другой	- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;	
73	ФСсСп (волейб)	Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.		Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	планировать общие способы работы.	
74	ФСсСп (лыж.п.)	Спуски и подъемы с поворотами и торможением	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники торможения плугом со слона 45*,		Уметь выполнять спуски и подъемы с		

75	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	подъем елочкой скользящим шагом. Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.	Спуски с поворота ми	поворотами и торможением плугом, подъем елочкой скользящим шагом		
76	Сп ФОЗ	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. . Наблюдения за физической работоспособностью по показателям, функциональные пробы( ортостатическая проба), умственной работоспособностью(по показателям таблицы Анфимова).  Д/з п 9		Уметь характеризовать Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	<b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) <b>Регулятивные</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества
77	ФСсОз	Профилактика нарушений	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного		Уметь использовать разные способы	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о правилах поведения, техника безопасности и предупреждение	Мотивация научения предмета физической

		опорно-двигательного аппарата на материале лыжной подготовки	аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной1 подготовки		передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма	травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности <b>Регулятивные:</b> находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь участвовать в коллективном обсуждении	культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
78	ФСсОз	Регулирование массы тела на материале лыжной подготовки					
79	Сп ФОЗ	Основы организации двигательного режима.	Основы организации двигательного режима. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.  Д\з п10		Уметь планировать содержание и физическую нагрузку в индивидуальных оздоровительных занятиях	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о организации двигательного режима <b>Регулятивные:</b> находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Мотивация необходимость и организации индивидуальных оздоровительных занятий

80	ФСсОз	Развитие основных физических качеств на материале лыжной подготовки	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной1 подготовки		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма	<b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) <b>Регулятивные</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог.	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
81	ФСсОз	Оздоровительная ходьба на лыжах.					
82	Сп СОЗ	Правила проведения самостоятельных занятий.	Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий. Д\З п26	<b>Сгибание разгибание рук в упоре лежа</b>	Уметь правильно проводить самостоятельные спортивно-оздоровительные занятия	<b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) <b>Регулятивные</b> определять новый уровень отношения к	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества

						самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог.	ва со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
83	ФСсОз	Развитие функциональн ых возможностей организма на материале лыжной подготовки	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной подготовки		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональ ных нарушений, развития основных физических качеств, функциональ ных возможностей организма	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на правильное выполнение упражнений- планировать свои действия после выполнения физической нагрузки; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательн ый интерес к изучению оздоровитель ных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
84	ФссОз	Развитие функциональн ых возможностей организма на материале лыжной	лыжной подготовки	<b>6 минутны й бег</b>			

		подготовки				упражнений. <b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий;	
85	Сп СОЗ	Планирование содержания и динамики физической нагрузки	Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.		Уметь планировать содержание и динамику физической нагрузки	- активно включаться в процесс выполнения заданий <b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении выполнения двигательных упражнений	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
86	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину с места	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики ОРУ, бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости, упражнения на восстановление дыхания. , прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание.</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>	Уметь выполнять прыжок в длину с места	<b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
87	ФСсСп (лег.атл)	Бег с преодолением горизонтальных препятствий			Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения		
88	ФСсОз	Общеразвивающие		Прыжки в длину с места Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие	<b>Челночный бег 3x10</b>		

		упражнения с легкоатлетической направленностью	скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола		прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	я, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
89	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий		<b>Гибкость из положения сидя</b>	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	- мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;
90	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»		<b>прыжки в высоту через планку</b>	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и футбола
91	ФСсОз	Оздоровительный бег	, ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м, эстафетный бег 4*60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	
92	ФСсСп (лег.атл)	Низкий старт до 40м-стартовый разгон-финиширование	ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола	<b>30 м с высокого старта</b>	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

93	ФСсСп (лег.атл)	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м	ОРУ, низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола	<b>100 м с высокого старта</b>	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. - мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и футбола
94	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	ОРУ, тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, специальные прыжковые и беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	<b>подтягивание</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
95	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	ОРУ, прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	Прыжок в длину <b>способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание – приземление</b>	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега		
96	ФСсСп (лег.атл)	Метание гранаты на дальность	ОРУ, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие	<b>метание гранаты на дальность</b>	Уметь выполнять метание гранаты на дальность		



			выносливости. ОРУ на основе футбола				
97	ФСсОз	Оздоровительный бег	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания.	3000м	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
98	ФСсСп (футбол)	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	ИОТ при занятиях футболом. ОРУ, упражнения на материале легкой атлетики. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, техники ведения мяча техники ударов по мячу и остановок мяча, ударов по воротам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей..		Применять знания ИОТ при занятиях футболом. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов.	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению футбола; знать основные морально-этические нормы
99	ФСсСп (футбол)	Техники владения мячом.	<b>Игра по правилам</b>	<b>Игра по правилам</b>			
100	ФСсОз	Развитие основных физических качеств на материале легкой атлетики	Оздоровительный бег. ОРУ, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, специальные беговые упражнения, специальные упражнения на материале легкой атлетики. пр футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	- планировать свои действия при выполнении передвижений, поворотов и стоек, разновидностей ведения мяча ведущей и не ведущей ногой, бега, ускорений, ударов, остановок мяча,	

101	ФСсОз	Развитие основных физических качеств на материале легкой атлетики			Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	ударам по воротам, попаданием мяча в цель; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
102	ФСсОз	Оздоровительный бег	Оздоровительный бег. ОРУ, футбол. <b>Техника безопасности при купании в естественных водоемах.</b> <b>Закаливание солнцем, воздухом, водой. Индивидуальные задания на летний период (по результатам тестирования). Составление плана занятий.</b>			<b>Познавательные:</b> - активно включаться в процесс выполнения заданий в футболе. <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры в футбол.	

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС (девушки)**

№	Раздел	Тема урока	Элементы содержания	КУ	УУД		
					предметные	Метапредметные	личностные
<b>1 ПОЛУГОДИЕ 1 ЧЕТВЕРТЬ</b>							
1	Зн ФОЗ	Основные формы и виды физических упражнений.	Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. <i>Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девочек).</i>  Д/з п 6		Применять знания ИОТ на занятиях физической культурой. Иметь представление об основных формах и видах физических упражнений. особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	<b>Познавательные:</b> Уметь рассказывать об основных формах и видах физических упражнений. особенности урочных и внеурочных форм занятий <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
2	ФСсСп (нац.в.с.)	Саамский футбол	История саамских национальных видов спорта, правила игры в саамский футбол, основные технические приемы, прыжки через нарты,	<b>подтягивание</b>	Иметь представление об истории саамских национальных видов спорта, правилах игры в	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению
3	ФСсСп (нац.в.с.)	Саамский футбол		<b>гибкость из положения сидя</b>			

					саамский футбол, основных технических приемах	силовой направленности); -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные:</b> - активно включаться в процесс выполнения заданий в футболе. <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры	национальных видов спорта; знать основные морально-этические нормы
4	ФСсОз	Оздоровительный бег	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м, эстафетный бег 4*60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола</b>		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	<b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) <b>Регулятивные</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества
5	ФСсСп (лег.атл)	Низкий старт до 40м-стартовый разгон-финиширование	ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола	<b>30 м с высокого старта</b>	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую	освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества

6	ФСсСп (лег.атл)	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м	ОРУ, низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола		Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	информацию. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог. <b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу,	ва со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. - мотивационна я основа на занятиях лёгкой атлетикой;
7	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	ОРУ, тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, специальные прыжковые и беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости,ОРУ на основе футбола	<b>100 м с высокого старта</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости	направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и
8	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	ОРУ, прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с <b>13-15 беговых шагов – отталкивание – приземление</b>	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега	метаний мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	
9	ФСсСп (лег.атл)	Метание гранаты на	ОРУ, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из	<b>метание гранаты</b>	Уметь выполнять	в планировании и контроле способа решения;	

		дальность	различных положений (сидя, стоя, на коленях), специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости. ОРУ на основе футбола	<b>на дальность</b>	метание гранаты на дальность	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения	
10	ФСсОз	<b>Оздоровительный бег</b>	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания.	<b>6 минутный бег</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	двигательных действий. <b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно	
11	ФСсСп (лег.атл)	<b>Прыжки в длину</b>	ОРУ, бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости, упражнения на восстановление дыхания. , прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Прыжки в длину с места Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	<b>Прыжок в длину с места</b>	Уметь отталкиваться в прыжках в длину	включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	
12	ФСсСп (лег.атл)	Бег на местности с преодолением горизонтальных препятствий	упражнения на восстановление дыхания. , прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Прыжки в длину с места Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	
13	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Тройной прыжок с 4-6 шагов разбега. , метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из	<b>2000м</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном	

			различных положений (сидя, стоя, на коленях), преодоление горизонтальных препятствий прыжком способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости.		выносливости	обсуждении легкоатлетических упражнений.	
14	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий	Преодоление вертикальных препятствий прыжком способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий прыжком способом «перешагивание»		Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.		
15	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»	Преодоление вертикальных препятствий прыжком способом «перешагивание»	<b>прыжки в высоту через планку</b>	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
16	ФСсОз	Комплексы на развитие систем дыхания и кровообращения	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, на развитие систем дыхания и кровообращения.		Уметь выполнять комплексы и упражнения на развитие систем дыхания и кровообращения.	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, - планировать свои действия после выполнения физической нагрузки;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
17	ФСсОз	Комплексы ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b>	Уметь выполнять упражнения ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -оценивать правильность выполнения упражнений. <b>Познавательные</b> - осуществлять	

18	ФСсОз	Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	<b>Челночный бег 3x10</b>	Уметь выполнять упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения комплексов упражнений <b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	
19	Зн ФОЗ	Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.  Д/з п7		Иметь общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о адаптивной физической культуре <b>Регулятивные:</b> находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; знать основные морально-этические нормы организации занятий
20	ФСсСп (баскет)	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	ИОТ при занятиях спортивными играми Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в		Применять знания ИОТ при занятиях баскетболом. Уметь выполнять	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый



			тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест, развитие координационных способностей.		ведение мяча	-устанавливать целевые приоритеты; - осуществлять итоговый и пошаговый контроль; -адекватно воспринимать оценку учителя; - уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;	познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
21	ФСсСп (баскет)	Передачи мяча различными способами		<b>техника ведения мяча</b>	Уметь выполнять передачи мяча различными способами		содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
22	Зн ФОЗ	Вредные привычки	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры  Д/з п 14		Уметь применять меры профилактики вредных привычек	- планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать процесс освоения технических действий; -играть по	
23	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в движении	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со средней		Уметь выполнять бросок мяча в движении		
24	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра	<b>штрафной бросок</b>	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней дистанции		
25	Зн ФОЗ	Комплекс ГТО, как основа физического воспитания.	Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи.		Иметь представление о значении ГТО истории, причинах возрождения		

						упрощенным правилам;	
26	ФСсСп (баскет)	Зонная защита в баскетболе	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонная защита, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра.		Уметь выполнять зонную защиту в баскетболе	-участвовать в соревновательно - игровых заданиях. <b>Коммуникативные:</b> - уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	
27	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением		<b>выполнение технических элементов</b>	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; -планировать общие способы работы.	
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>							
28	ЗНСОЗ	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки		Иметь представление об особенностях распределения тренировочных занятий в	<b>Познавательные:</b> ориентироваться в индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий	Мотивация научения предмета физическая культура;

			(понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.		режиме дня и недели	<b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	-развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
29	ФСсСп (баскет)	Индивидуальные действия в защите	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонная защита, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра.	<b>Бросок в прыжке</b>	Уметь выполнять индивидуальные действия в защите	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; - планировать пути достижения цели.	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
30	ФСсСп (баскет)	Технико-тактические действия в учебной игре		<b>Игра по правилам</b>	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	<b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать <b>Коммуникативные:</b> - уметь оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	

31	ЗНСОЗ	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение Организация и проведение спортивно-массовых соревнований		Иметь представление о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о истории и современном развитии физической культуры и спорта. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
32	ФСсСп (гимнас)	Строевые упражнения, висы, лазание по канату	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики (страховка, самостраховка), ОРУ,</b> совершенствовать перестроения из колонны по одному в колонну по два, повторить вис согнувшись, вис прогнувшись, лазание по канату, шведской стенке, подъем переворотом, повторить акробатические комбинации, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, развитие координационных способностей, силы, прыжки через скакалку, пресс.	<b>Лазание по канату</b>	Знать ИОТ при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять упражнения в различных связках. Соблюдать правила поведения, безопасности	<b>Регулятивные:</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие
33	ФСсСп (гимнас)	Упражнения на		<b>Упражнения в</b>	Уметь выполнять		

		гимнастическом бревне		<b>равновесии</b>	лазание по канату, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие координационных качеств.	предметами и без их условиями их реализации; -применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
34	ФСсСп (нас.тен)	Правила игры. Виды ударов по мячу	настольный теннис, правила игры Правила безопасности игры. Правила соревнований. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.		Знать правила техники безопасности, уметь выполнять технические приемы		
35	ФСсСп (гимнас)	Акробатические комбинации	ОРУ, соверш. строевые упражнения, соверш. лазание по канату, шведской стенке, повторить опорный прыжок ноги врозь, повторить акробатическую комбинацию, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг.	<b>прыжки через скакалку 1 мин</b>	Показать выполнение акробатических упражнений, построение и перестроение	<b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных действий;	
36	ФСсСп (гимнас)	Опорный прыжок через гимнастического козла, коня		<b>опорный прыжок через гимн. «козла» «коня» ноги врозь, боком</b>	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастический «козел» ) и «конь» , осуществлять прыжки через	- самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с	

					гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	основами акробатики; - выражать <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
37	ФСсСп (наст.тен)	Игра в ближней и дальней зонах.	Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Тактика одиночных игр		Уметь выполнять технические приемы, применять тактику одиночных игр	<b>Регулятивные:</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия
38	ФСсСп (гимнас)	Акробатическое соединения	ОРУ, соверш. лазание по канату, шведской стенке различными хватами, совершенствовать опорный прыжок, совершенствовать акробатические соединения, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг	<b>Акробатические соединения</b>	Показать выполнение акробатических соединений,	- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	
39	ФСсСп (гимнас)	Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку,		Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку,	Осуществлять прыжки через гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	-применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами;	

40	ФСсОз	Аэробика	Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений.		Выполнять композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	другим людям.
41	ФСсСп (гимнас)	Преодоление гимнастической полосы препятствий	ОРУ, совершенствование лазания по канату, шведской стенке различными хватами, опорного прыжка через козла ноги врозь, подъем переворотом, выполнения акробатических соединений, комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, преодоление гимнастической полосы препятствий	<b>гимнастическая полоса препятствий</b>	Уметь применять изученные технические элементы для прохождения гимнастической полосы препятствий	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих	
42	ФСсСп (гимнас)	Преодоление гимнастической полосы препятствий	комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, преодоление гимнастической полосы препятствий	<b>Прыжки через скакалку за 1 мин</b>			Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,
43	ФСсОз	Аэробика	Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений.		Уметь выполнять простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.		
44	ФСсОз	Ритмическая гимнастика	Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на	<b>пресс 30 сек</b>			

			формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения			упражнений. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
45	ФСсОз	Ритмическая гимнастика					
46	ФСсОз	Упражнения художественной гимнастики	Упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).	<b>Вис на согнутых руках</b>	Уметь выполнять простейшие упражнения художественной гимнастики		
47	ФСсОз	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры	Индивидуальные комплексы упражнений при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде.		Уметь выполнять Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры	<b>Регулятивные:</b> - планировать свои действия до и после выполнения физической нагрузки; - оценивать правильность выполнения упражнений. <b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий; <b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы.
48	ФСсОз	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры					



						учащимися;	
<b>2 ПОЛУГОДИЕ</b>		<b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b>					
49	Сп ФОЗ	Принципы ведения дневника самонаблюдения	Принципы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.  Д/з п 9		Уметь вести самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью	<b>Регулятивные:</b> - планировать свои действия до и после выполнения физической нагрузки; -оценивать правильность выполнения упражнений. <b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий; <b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
50	ФСсСп (волейб)	Комбинации из передвижений и остановок игрока	ИОТ при занятиях спортивными играми (волейбол). Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, одиночное блокирование, нижняя прямая подача – прием мяча от сетки, развитие координационных способностей, учебная игра		Знать технику безопасности при занятиях волейболом. Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать ее	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные

					самостоятельно	действиям в игре в волейбол, в лыжных гонках. <b>Коммуникативные:</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	морально-этические нормы;
51	ФСсСп (волейб)	Верхняя передача мяча в прыжке	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу	<b>передачи мяча в парах</b>		<b>Регулятивные:</b> -устанавливать целевые приоритеты; -уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду,
52	Сп ФОЗ	Индивидуальная физкультурная деятельность	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье.  Д/з п 9		Уметь охарактеризовать формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; - активно включаться в	
53	ФСсСп (волейб)	Прием волейбольного мяча двумя руками снизу	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 –	<b>Прием мяча двумя руками снизу</b>	Уметь правильно выполнять технические действия, игра по правилам		
54	ФСсСп (волейб)	Верхняя прямая подача	страховка блока, верхняя прямая				

		– прием подачи	подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра		волейбола.	процесс выполнения заданий <b>Коммуникативные:</b>	осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
55	ФСсОз	Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации	ОРУ, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, координации, подвижные игры, игра в волейбол		Уметь применять, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, координации	- уметь организовывать и планировать учебное задание; общие способы работы;	
56	ФСсСп (лыж.п.)	Классические хода на дистанции 4 км	ИОТ при занятиях лыжными гонками (температурный режим, одежда и обувь лыжника, первые признаки обморожения, оказание первой медицинской помощи совершенствование техники классических ходов на дистанции 4 км, перехода с одного хода на другой.	<b>Техника одновременного бесшажного хода</b>	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки (температурный режим, одежда, обувь, первые признаки обморожения) Уметь выполнять классические хода	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, в лыжных гонках. - выразить творческое отношение к выполнению	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду,
57	ФСсСп (лыж.п.)	Классические хода на дистанции 4 км					
58	ФСсСп (волейб)	Прямой нападающий удар	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий	<b>Нападающий удар</b>	Уметь выполнять технические действия,		

			удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра.		игра по правилам волейбола	комплексов общеразвивающих упражнений.	осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
59	ФСсСп (лыж.п.)	Техника попеременного двушажного хода	Повторение попеременного двушажного хода, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Переход с одного хода на дугой классическим стилем Эстафета 100м без палок.		Уметь выполнять попеременный двушажный ход, переход с одного хода на дугой классическим стилем	уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку
60	ФСсСп (лыж.п.)	Переход с одного хода на дугой классическим стилем		<b>Техника попеременного двушажного хода</b>			
61	ФСсСп (волейб)	Групповое блокирование, нападение через 3-ю зону	Комбинации из передвижений и остановок игрока, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра.	<b>Верхняя прямая подача</b>	Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола		
62	ФСсСп (лыж.п.)	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	Совершенствование техники переходов с одного хода на другой, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). подъемов и спусков на дистанции 3км		Уметь выполнять одновременный одношажный ход, переход с одного хода на дугой классическим		
63	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование классических		<b>Техника одновременного</b>			

		лыжных ходов		<b>одношажного хода</b>	стилем	задачу при выполнении упражнений;	самооценку;
64	ФСсСп (волейб)	Тактические действия	Тактические действия. Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра.		Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола	-устанавливать целевые приоритеты; - осуществлять итоговый и пошаговый контроль; -адекватно воспринимать оценку учителя; - уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
65	ФСсСп (лыж.п.)	Спуски и подъемы с поворотами и торможением	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники торможения плугом со слона 45*, подъем елочкой скользящим шагом. Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением плугом, подъем елочкой скользящим шагом	- планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-	содержать в порядке инвентарь и оборудование , спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
66	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом		<b>Бег на лыжах 2 км</b>		тактическим действиям в игре в баскетбол, -моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать процесс освоения	
67	ФСсСп (волейб)	Тактические действия. Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	<b>Игра по правилам</b>	Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола		

68	ФСсСп (лыж.п.)	Техника конькового хода	Совершенствование техники конькового хода во время прохождения дистанции до 2км.	Торможение плугом	Уметь выполнять техники конькового хода	технических действий; -играть по упрощенным правилам; -участвовать в соревновательно - игровых заданиях.	м.
69	ФСсСп (лыж.п.)	Техника конькового хода	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом				
70	ФСсСп (волейб)	Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Прохождение дистанции и 5 км без учета времени	Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	<b>Коммуникативные:</b> - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия;	
71	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование техники лыжных ходов	Совершенствование техники лыжных ходов, переходы с хода на ход, спуски и подъемы на дистанции 5 км, катание с горы.				
72	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование техники лыжных ходов		Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	-планировать общие способы работы.	
73	ФСсСп (волейб)	Игра по правилам	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.				
74	ФСсСп (лыж.п.)	Спуски и подъемы					

		поворотами и торможением	Совершенствование техники торможения плугом со слона 45*, подъем елочкой скользящим шагом. Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.		спуски и подъемы с поворотами и торможением плугом, подъем елочкой скользящим шагом		
75	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом		<b>Спуски с поворота ми</b>			
76	Сп ФОЗ	Понятие телосложения	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.		Уметь характеризовать формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	<b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) <b>Регулятивные</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества
77	ФСсОз	Профилактика	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики		Уметь использовать разные	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о правилах поведения,	Мотивация научения

		нарушений опорно-двигательного аппарата на материале лыжной подготовки	нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.  для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной подготовки		способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма	техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности <b>Регулятивные:</b> находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь участвовать в коллективном обсуждении	предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
78	ФСсОз	Регулирование массы тела на материале лыжной подготовки					
79	Сп ФОЗ	Самомассаж	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.		Уметь выполнять простейшие гигиенические сеансы самомассажа	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о организации самомассажа <b>Регулятивные:</b> находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Мотивация необходимость и организации индивидуальных оздоровительных занятий



80	ФСсОз	Развитие основных физических качеств на материале лыжной подготовки	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной1 подготовки		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма	<b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) <b>Регулятивные</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог.	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
81	ФСсОз	Оздоровительная ходьба на лыжах.					
82	Сп СОЗ	Контроль режимов физической нагрузки	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.	<b>Сгибание разгибание рук в упоре лежа</b>	Уметь правильно контролировать самостоятельные спортивно-оздоровительные занятия	<b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) <b>Регулятивные</b> определять новый	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков

						уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
83	ФССОз	Развитие функциональных возможностей организма на материале лыжной подготовки	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной подготовки		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на правильное выполнение упражнений-планировать свои действия после выполнения физической нагрузки; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
84	ФССОз	Развитие функциональных возможностей организма на материале		<b>6 минутный бег</b>			

		лыжной подготовки				выполнения упражнений. <b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий;	
85	Сп СОЗ	Специальные физические качества	Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).		Уметь проводить тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта)	- активно включаться в процесс выполнения заданий <b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении выполнения двигательных упражнений	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
86	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину с места	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики ОРУ, бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости, упражнения на восстановление дыхания. , прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание.</b> Прыжки в длину с места Челночный	<b>Прыжок в длину с места</b>	Уметь выполнять прыжок в длину с места	<b>Регулятивные:</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной
87	ФСсСп (лег.атл)	Бег с преодолением горизонтальных препятствий			Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения		
88	ФСсОз			<b>Челночн</b>	Уметь		

		Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	<b>ый бег 3x10</b>	выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
89	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий		<b>Гибкость из положения сидя</b>	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	-
90	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»		<b>прыжки в высоту через планку</b>	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	- мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и футбола
91	ФСсОз	Оздоровительный бег	, ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м, эстафетный бег 4*60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	
92	ФСсСп (лег.атл)	Низкий старт до 40м-стартовый разгон-финиширование	ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств.	<b>30 м с высокого старта</b>	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого	процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

		е	ОРУ на основе футбола		старта 100м	вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. - мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и футбола
93	ФСсСп (лег.атл)	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м	ОРУ, низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола	<b>100 м с высокого старта</b>	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м		
94	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	ОРУ, тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, специальные прыжковые и беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	<b>подтягивание</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
95	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	ОРУ, прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	Прыжок в длину <b>способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание – приземление</b>	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега		
96	ФСсСп (лег.атл)	Метание гранаты на дальность	ОРУ, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), специальные беговые и	<b>метание гранаты на дальность</b>	Уметь выполнять метание гранаты на		

			прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости. ОРУ на основе футбола	<b>ь</b>	дальность		
97	ФСсОз	Оздоровительный бег	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания.	<b>2000м</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
98	ФСсСп (футбол)	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	ИОТ при занятиях футболом. ОРУ, упражнения на материале легкой атлетики. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, техники ведения мяча техники ударов по мячу и остановок мяча, ударов по воротам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.. <b>Игра по правилам</b>		Применять знания ИОТ при занятиях футболом. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов.	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении передвижений, поворотов и стоек, разновидностей ведения мяча ведущей и не ведущей ногой, бега,	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению футбола; знать основные морально-этические нормы
99	ФСсСп (футбол)	Техники владения мячом.		<b>Игра по правилам</b>			
100	ФСсОз	Развитие основных физических качеств на материале легкой	Оздоровительный бег. ОРУ, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, специальные беговые упражнения, специальные упражнения на материале легкой атлетики. пр футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		

		атлетики				ускорений, ударов, остановок мяча, ударам по воротам, попаданием мяча в цель;	
101	ФСсОз	Развитие основных физических качеств на материале легкой атлетики			Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
102	ФСсОз	Оздоровительный бег	Оздоровительный бег. ОРУ, футбол. <b>Техника безопасности при купании в естественных водоемах.</b> <b>Закаливание солнцем, воздухом, водой. Индивидуальные задания на летний период (по результатам тестирования). Составление плана занятий.</b>			<b>Познавательные:</b> - активно включаться в процесс выполнения заданий в футболе. <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры в футбол.	

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС (юноши)**

№	Раздел	Тема урока	Элементы содержания	КУ	УУД		
					предметные	Метапредметные	личностные
<b>1 ПОЛУГОДИЕ 1 ЧЕТВЕРТЬ</b>							
1	Зн ФОЗ	Основные формы и виды физических упражнений.	Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.  Д/з п 6		Применять знания ИОТ на занятиях физической культурой. Иметь представления об основных формах и видах физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	<b>Познавательные:</b> Уметь рассказывать об основных формах и видах физических упражнений. особенности урочных и внеурочных форм занятий <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
2	ФСсСп (гандбол)	Техника защитных действий	Опорные броски без наклона и с наклоном. Бросок мяча с места с трех позиций, бросок после ловли мяча партнером, бросок в ворота с пассивным защитником, после отклонения туловища и отведения мяча в сторону или за голову. Техника защитных действий. Индивидуальная и коллективная тактика защиты	<b>подтягивание</b>	Знать технику безопасности при занятиях гандболом, выполнять правильно технические действия.	<b>Регулятивные:</b> -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные:</b> - активно включаться в	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению
3	ФСсСп (гандбол)	Индивидуальная и коллективная тактика защиты	Индивидуальная и коллективная тактика защиты	<b>гибкость из положения сидя</b>			



			Дз п18			процесс выполнения заданий в футболе. <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры	национальных видов спорта; знать основные морально-этические нормы
4	ФСсОз	Оздоровительный бег	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м, эстафетный бег 4*60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола</b>		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	<b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) <b>Регулятивные</b>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
5	ФСсСп (лег.атл)	Низкий старт до 40м-стартовый разгон-финиширование	ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола	<b>30 м с высокого старта</b>	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.	важно сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
6	ФСсСп (лег.атл)	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м	ОРУ, низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола		Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	<b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог. <b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и	- мотивационная основа на занятиях
7	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с	ОРУ, тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, специальные прыжковые и беговые упражнения, развитие	<b>100 м с высокого старта</b>	Уметь выполнять специальные	формирование и	

		легкоатлетической направленностью	скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола		прыжковые и беговые упражнения, на развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости	развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега,	лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и
8	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	ОРУ, прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание – приземление	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега	метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правила в планировании и контроле способа решения;	
9	ФСсСп (лег.атл)	Метание гранаты на дальность	ОРУ, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости. ОРУ на основе футбола	метание гранаты на дальность	Уметь выполнять метание гранаты на дальность	- адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
10	ФСсОз	Оздоровительный бег	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости.	6 минутный бег	Уметь выполнять специальные прыжковые и	<b>Познавательные:</b> - осуществлять	

			Упражнения на восстановления дыхания.		беговые упражнения, на развитие выносливости	анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно
11	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в длину	ОРУ, бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости, упражнения на восстановление дыхания. , прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Прыжки в длину с места Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	Прыжок в длину с места	Уметь отталкиваться в прыжках в длину	включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
12	ФСсСп (лег.атл)	Бег на местности с преодолением горизонтальных препятствий		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	
13	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью		3000м	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
14	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий			Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	
15	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в высоту через планку способом		прыжки в высоту через планку	Уметь выполнять прыжок в высоту с	

		«перешагивание»			разбега способом «перешагивание»		
16	ФСсОз	Комплексы на развитие систем дыхания и кровообращения	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, на развитие систем дыхания и кровообращения.		Уметь выполнять комплексы и упражнения на развитие систем дыхания и кровообращения.	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, - планировать свои действия после выполнения физической нагрузки;	давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
17	ФСсОз	Комплексы ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b>	Уметь выполнять упражнения ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -оценивать правильность выполнения упражнений. <b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий;	
18	ФСсОз	Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	<b>Челночный бег 3x10</b>	Уметь выполнять упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	- активно включаться в процесс выполнения комплексов упражнений <b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с	

						учителем и учащимися;	
19	Зн ФОЗ	Адаптивная физическая культура	<p>Адаптивная физическая культура. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.</p> <p>Д/з п7</p>		Иметь общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации	<p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать о адаптивной физической культуре</p> <p><b>Регулятивные:</b> находить необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p>	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; знать основные морально-этические нормы в организации занятий</p>
20	ФСсСп (баскет)	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	<p>ИОТ при занятиях спортивными играми Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.</p>		<p>Применять знания ИОТ при занятиях баскетболом. Уметь выполнять ведение мяча</p>	<p><b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; - устанавливать целевые приоритеты;</p>	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы;</p>
21	ФСсСп (баскет)	Передачи мяча различными способами	<p>Позиционное нападение со сменой мест, развитие координационных способностей.</p>	<b>техника ведения мяча</b>	<p>Уметь выполнять Передачи мяча различными способами</p>	<p>- осуществлять итоговый и пошаговый контроль; - адекватно воспринимать оценку учителя;</p>	<p>разрешать</p>
22	Зн ФОЗ	Вредные привычки	<p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</p> <p>Д/з п 14</p>		Уметь применять меры	<p>- уметь адекватно</p>	

					профилактики вредных привычек	самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;	спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
23	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в движении	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра		Уметь выполнять бросок мяча в движении	- планировать пути достижения цели.	
24	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции		<b>штрафной бросок</b>	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней дистанции	<b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать процесс освоения технических действий; - играть по упрощенным правилам; - участвовать в соревновательно - игровых заданиях.	
25	Зн ФОЗ	Комплекс ГТО, как основа физического воспитания.	Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи.		Иметь представление о значении ГТО истории, причинах возрождения	<b>Коммуникативные:</b> - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции	
26	ФСсСп (баскет)	Зонная защита в баскетболе	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонная защита,		Уметь выполнять зонную защиту в баскетболе		
27	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со		<b>выполнение</b>	Уметь выполнять		

		средней дистанции с сопротивлением	развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра.	<b>технических элементов</b>	бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	своего действия; - уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; -планировать общие способы работы.	
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>							
28	ЗНСОЗ	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.		Иметь представление об особенностях распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели	<b>Познавательные:</b> ориентироваться в индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий <b>Регулятивные:</b> находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Мотивация научения предмета физическая культура; -нравственно-этическое оценивание
29	ФСсСп (баскет)	Индивидуальные действия в защите	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с	<b>Бросок в прыжке</b>	Уметь выполнять индивидуальные действия в защите	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;	Мотивация научения предмета физическая культура;
30	ФСсСп	Технико-		<b>Игра по</b>	Уметь		

	(баскет)	тактические действия в учебной игре	сопротивлением, зонная защита, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра.	<b>правила м</b>	выполнять технико-тактические действия в игре	- планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать <b>Коммуникативные:</b> - уметь оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	-развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
31	ЗНСОЗ	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение Организация и проведение спортивно-массовых соревнований		Иметь представление о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о истории и современном развитии физической культуры и спорта <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
32	ФСсСп	Строевые	<b>Инструктаж по технике</b>	<b>Лазание</b>	Знать ИОТ	<b>Регулятивные:</b>	Развитие



	(гимнас)	упражнения, висы, лазание по канату	<b>безопасности на уроках гимнастики (страховка, самостраховка), ОРУ,</b> совершенствовать перестроения из колонны по одному в колонну по два, повторить вис согнувшись, вис прогнувшись, лазание по канату, шведской стенке, подъем переворотом, повторить акробатические комбинации, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, развитие координационных способностей, силы, прыжки через скакалку, пресс.	<b>по канату</b>	при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять упражнения в различных связках. Соблюдать правила поведения, безопасности	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
33	ФСсСп (гимнас)	Подъем переворотом		<b>Подъем переворотом</b>	Уметь выполнять лазание по канату, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие координационных качеств.	выполнения двигательных действий. <b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных действий;	
34	ФСсСп (бадминтон)	Тактика игры в защите.	Атакующий удар «Смэш». Высоко-дальняя подача. Учебная игра. Правила парной игры.		Знать правила техники безопасности, уметь выполнять тактические приемы	- самостоятельно выявлять и устранять ошибки в	
35	ФСсСп (гимнас)	Акробатические комбинации	ОРУ, соверш. строевые упражнения, соверш. лазание по канату, шведской стенке, повторить опорный прыжок	<b>прыжки через скакалку</b>	Показать выполнение акробатическ		

			ноги врозь, повторить акробатическую комбинацию, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг.	<b>1 мин</b>	их упражнений, построение и перестроение	освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
36	ФСсСп (гимнас)	Опорный прыжок через гимнастическое коня		<b>опорный прыжок через гимн. «коня»</b>	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастическое «коня», осуществлять прыжки ч/з гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых кач-в		
37	ФСсСп (бадминтон)	Тактика игры в нападении.	Упражнения с ракеткой и воланом. Упражнение у сетки: стрела, скидка. Укороченная подача		Уметь выполнять технические приемы, применять тактику одиночных игр	<b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических
38	ФСсСп (гимнас)	Акробатическое соединения	ОРУ, соверш. лазание по канату, шведской стенке различными хватами, совершенствовать опорный прыжок, совершенствовать акробатические соединения, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг	<b>Акробатические соединения</b>	Показать выполнение акробатических соединений,		
39	ФСсСп (гимнас)	Комбинации прыжков		Комбинации	Осуществлять прыжки через		

		через гимнастическую скакалку,		прыжков через гимнастическую скакалку,	гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	условиями их реализации; -применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами;	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
40	ФСсОз	Атлетическая гимнастика	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.		Выполнять композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных действий;	
41	ФСсСп (гимнас)	Преодоление гимнастической полосы препятствий	ОРУ, совершенствование лазания по канату, шведской стенке различными хватами, опорного прыжка через козла ноги врозь, подъем переворотом, выполнения акробатических соединений,	<b>гимнастическая полоса препятствий</b>	Уметь применять изученные технические элементы для прохождения гимнастической полосы препятствий	- самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении;	
42	ФСсСп (гимнас)	Преодоление гимнастической полосы препятствий	комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, преодоление гимнастической полосы препятствий	<b>Прыжки через скакалку за 1 мин</b>		- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного
43	ФСсОз	Атлетическая			Уметь		

		гимнастика	избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.		выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики	акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении	смысла учения, , развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
44	ФСсОз	Атлетическая гимнастика		<b>пресс 30 сек</b>			
45	ФСсОз	Атлетическая гимнастика					
46	ФСсОз	Атлетическая гимнастика		<b>Вис на согнутых руках</b>	Уметь выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики		
47	ФСсОз	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры	Индивидуальные комплексы упражнений при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде.		Уметь выполнять Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры	<b>Регулятивные:</b> - планировать свои действия до и после выполнения физической нагрузки; - оценивать правильность выполнения упражнений. <b>Познавательные</b> - осуществлять анализ действий; <b>Коммуникативные</b> - уметь вступать в диалог	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы.
48	ФСсОз	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры					
<b>2 ПОЛУГОДИЕ 3 ЧЕТВЕРТЬ</b>							
49	Сп ФОЗ	Принципы ведения	Принципы ведения дневника самонаблюдения за физическим		Уметь вести самонаблюден	<b>Регулятивные:</b> - планировать свои	Мотивация научения

		дневника самонаблюдения	развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.  Д/з п 9		ия за физическим развитием и физической подготовленно стью, состоянием здоровья и работоспособн остью	действия до и после выполнения физической нагрузки; -оценивать правильность выполнения упражнений. <b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий; <b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за русскую физическую культуру; -нравственно- этическое оценивание
50	ФСсСп (волейб)	Комбинации из передвижений и остановок игрока	ИОТ при занятиях спортивными играми (волейбол). Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, одиночное блокирование, нижняя прямая подача – прием мяча от сетки, развитие координационных способностей, учебная игра		Знать технику безопасности при занятиях волейболом. Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать ее самостоятель но	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико- тактическим действиям в игре в волейбол, в лыжных гонках.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательн ый интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально- этические нормы;

						<b>Коммуникативные:</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	
51	ФСсСп (волейб)	Верхняя передача мяча в прыжке	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу	<b>передачи мяча в парах</b>		<b>Регулятивные:</b> -устанавливать целевые приоритеты; -уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий <b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий <b>Коммуникативные:</b> - уметь	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным
52	Сп ФОЗ	Индивидуальная физкультурная деятельность	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье.  Д/з п 9		Уметь охарактеризовать Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью		
53	ФСсСп (волейб)	Прием волейбольного мяча двумя руками снизу	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 –	<b>Прием мяча двумя руками снизу</b>	Уметь правильно выполнять технические действия, игра по правилам волейбола.		
54	ФСсСп (волейб)	Верхняя прямая подача – прием подачи	ю зону, групповое блокирование и страховка блока, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра				
55	ФСсОз	Комплексы	ОРУ, комплексы упражнений на		Уметь		

		упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации	развитие силы, быстроты, ловкости, координации, подвижные игры, игра в волейбол		применять, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, координации	организовывать и планировать учебное задание; общие способы работы;	соревнования м
56	ФСсСп (лыж.п.)	Классические хода на дистанции 4 км	ИОТ при занятиях лыжными гонками (температурный режим, одежда и обувь лыжника, первые признаки обморожения, оказание первой медицинской помощи совершенствование техники классических ходов на дистанции 4 км, перехода с одного хода на другой.	<b>Техника одновременного бесшажного хода</b>	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки (температурный режим, одежда, обувь, первые признаки обморожения) Уметь выполнять классические хода	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, в лыжных гонках. - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <b>Коммуникативные:</b>	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
57	ФСсСп (лыж.п.)	Классические хода на дистанции 4 км					
58	ФСсСп (волейб)	Прямой нападающий удар	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра.	<b>Нападающий удар</b>	Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола		

						уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	м содержать в порядке инвентарь и оборудование , спортивную одежду, осуществлять их подготовку
59	ФСсСп (лыж.п.)	Техника попеременного двушажного хода	Повторение попеременного двушажного хода, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Переход с одного хода на дугой классическим стилем Эстафета 100м без палок.		Уметь выполнять попеременный двушажный ход, переход с одного хода на дугой классическим стилем		
60	ФСсСп (лыж.п.)	Переход с одного хода на дугой классическим стилем		<b>Техника попеременного двушажного хода</b>			
61	ФСсСп (волейб)	Групповое блокирование, нападение через 3-ю зону	Комбинации из передвижений и остановок игрока, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра.	<b>Верхняя прямая подача</b>	Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола		
62	ФСсСп (лыж.п.)	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	Совершенствование техники переходов с одного хода на другой, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). подъемов и спусков на дистанции 3км		Уметь выполнять одновременный одношажный ход, переход с одного хода на дугой классическим стилем	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -устанавливать целевые приоритеты;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к
63	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование классических лыжных ходов		<b>Техника одновременного одношажного хода</b>			
64	ФСсСп (волейб)	Тактические действия	Тактические действия. Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча, прием мяча		Уметь выполнять технические		



			двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра.		действия, игра по правилам волейбола	- осуществлять итоговый и пошаговый контроль; - адекватно воспринимать оценку учителя; - уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; - планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать процесс освоения технических действий; - играть по упрощенным правилам;	изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
65	ФСсСп (лыж.п.)	Спуски и подъемы с поворотами и торможением	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники торможения плугом со слона 45*, подъем елочкой скользящим шагом. Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением плугом, подъем елочкой скользящим шагом		
66	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом		Бег на лыжах 3 км			
67	ФСсСп (волейб)	Тактические действия. Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Игра по правилам	Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола		
68	ФСсСп (лыж.п.)	Техника конькового хода	Совершенствование техники конькового хода во время прохождения дистанции до 2км.	Торможение плугом	Уметь выполнять техники конькового хода		
69	ФСсСп (лыж.п.)	Техника конькового	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом				

		хода				-участвовать в соревновательно - игровых заданиях.
70	ФСсСп (волейб)	Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.		Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	<b>Коммуникативные:</b> - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия;
71	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование техники лыжных ходов	Совершенствование техники лыжных ходов, переходы с хода на ход, спуски и подъемы на дистанции 5 км, катание с горы.		Уметь выполнять техники конькового и классического хода, переходы с одного хода на другой	- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
72	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование техники лыжных ходов		5 км		- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;
73	ФСсСп (волейб)	Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.		Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	планировать общие способы работы.
74	ФСсСп (лыж.п.)	Спуски и подъемы с поворотами и торможением	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники торможения плугом со слона 45*, подъем елочкой скользящим шагом. Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением	
75	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой		Спуски с поворота ми		

		скользящим шагом			плугом, подъем елочкой скользящим шагом		
76	Сп ФОЗ	Понятие телосложения	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.		Уметь характеризовать формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	<p><b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий)</p> <p><b>Регулятивные</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества
77	ФСсОз	Профилактика нарушений опорно-двигательного	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики	<p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать о правилах поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p>	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать

		аппарата на материале лыжной подготовки	для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной1 подготовки		заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности <b>Регулятивные:</b> находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь участвовать в коллективном обсуждении	чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
78	ФСсОз	Регулирование массы тела на материале лыжной подготовки					
79	Сп ФОЗ	Самомассаж	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.		Уметь выполнять простейшие гигиенические сеансы самомассажа	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о организации самомассажа <b>Регулятивные:</b> находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Мотивация необходимости организации индивидуальных оздоровительных занятий
80	ФСсОз	Развитие основных	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики		Уметь использовать разные	<b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели	принятие и освоение социальной

		физических качеств на материале лыжной подготовки	нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.  для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной подготовки		способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма	(выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) <b>Регулятивные</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог.	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
81	ФСсОз	Оздоровительная ходьба на лыжах.					
82	Сп СОЗ	Контроль режимов физической нагрузки	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.	<b>Сгибание разгибание рук в упоре лежа</b>	Уметь правильно контролировать самостоятельные спортивные занятия	<b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) <b>Регулятивные</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в

						находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог.	разных социальных ситуациях.
83	ФССОз	Развитие функциональных возможностей организма на материале лыжной подготовки	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной подготовки		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на правильное выполнение упражнений-планировать свои действия после выполнения физической нагрузки; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения упражнений. <b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
84	ФССОз	Развитие функциональных возможностей организма на материале лыжной подготовки		<b>6 минутный бег</b>			

						действий;	
85	Сп СОЗ	Специальные физические качества	Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).		Уметь проводить тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта	- активно включаться в процесс выполнения заданий <b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении выполнения двигательных упражнений	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
86	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину с места	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики ОРУ, бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости, упражнения на восстановление дыхания. , прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание.</b> Прыжки в длину с места Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	<b>Прыжок в длину с места</b>	Уметь выполнять прыжок в длину с места	<b>Регулятивные:</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества
87	ФСсСп (лег.атл)	Бег с преодолением горизонтальных препятствий			Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения	направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	
88	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической			<b>Челночный бег 3x10</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения,	

		направленность			на развитие выносливости	упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	ва со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
89	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий			<b>Гибкость из положения сидя</b> Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	-
90	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»			<b>прыжки в высоту через планку</b> Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и футбола
91	ФСсОз	Оздоровительный бег	, ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м, эстафетный бег 4*60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	
92	ФСсСп (лег.атл)	Низкий старт до 40м-стартовый разгон-финиширование	ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола	<b>30 м с высокого старта</b>	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение
93	ФСсСп (лег.атл)	Бег с низкого старта со стартовым	ОРУ, низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег.	<b>100 м с высокого старта</b>	Уметь бегать с максимальной	- участвовать в коллективном	



		ускорением до 60м	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола		скоростью с высокого старта 100м	обсуждении легкоатлетических упражнений	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. - мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и футбола
94	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	ОРУ, тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, специальные прыжковые и беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	<b>подтягивание</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
95	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	ОРУ, прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	Прыжок в длину <b>способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание – приземление</b>	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега		
96	ФСсСп (лег.атл)	Метание гранаты на дальность	ОРУ, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости. ОРУ на основе футбола	<b>метание гранаты на дальность</b>	Уметь выполнять метание гранаты на дальность		
97	ФСсОз	Оздоровительн	ОРУ, бег 25 минут, преодоление	<b>3000м</b>	Уметь		

		ый бег	горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания.		выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
98	ФСсСп (футбол)	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	ИОТ при занятиях футболом. ОРУ, упражнения на материале легкой атлетики. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, техники ведения мяча техники ударов по мячу и остановок мяча, ударов по воротам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <b>Игра по правилам</b>	Игра по правилам	Применять знания ИОТ при занятиях футболом. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов.	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению футбола; знать основные морально-этические нормы
99	ФСсСп (футбол)	Техники владения мячом.					
100	ФСсОз	Развитие основных физических качеств на материале легкой атлетики	Оздоровительный бег. ОРУ, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, специальные беговые упражнения, специальные упражнения на материале легкой атлетики. пр футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	- планировать свои действия при выполнении передвижений, поворотов и стоек, разновидностей ведения мяча ведущей и не ведущей ногой, бега, ускорений, ударов, остановок мяча, ударам по воротам, попаданием мяча в цель;	
101	ФСсОз	Развитие основных					

		физических качеств на материале легкой атлетики			прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные:</b> - активно включаться в процесс выполнения заданий в футболе. <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры в футбол.	
102	ФСсОз	Оздоровительный бег	Оздоровительный бег. ОРУ, футбол. <b>Техника безопасности при купании в естественных водоемах.</b> <b>Закаливание солнцем, воздухом, водой. Индивидуальные задания на летний период (по результатам тестирования). Составление плана занятий.</b>				

