

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОЛЬСКОГО РАЙОНА МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ «ВЕРХНЕТУЛОМСКАЯ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Обсуждено  
и принято на МО**

**Согласовано  
зам. директора  
по УВР**



**Приложение  
к Основной образовательной программе  
среднего общего образования,  
утвержденной приказом № 165 от 31.08. 2022г**

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**10 – 11 классы**

**2022 – 2023 учебный год**

**2022 год**

**п.г.т. Верхнетуломский**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровень среднего общего образования составлена на основании примерной программы среднего общего образования по физической культуре, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС ООО) к структуре основной образовательной программы, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с приказом Министерства Образования и Науки Мурманской области от 11.03.2016 года № 430.

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 личного 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 приобретается 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 на базовом уровне научится:**

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

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/Плавание		28	14	14
	<b>Спортивные игры:</b>				
	Баскетбол		16	8	8
	Футбол		4	2	2
	Волейбол		20	10	10
	Единоборства/ Настольный теннис		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 направленностью	28		28
		Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	4	4	
	Спортивно-оздоровительная деятельность 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	

### 3. Тематическое планирование по классам

10 класс	11 класс
<b>1. Физическая культура как область знаний. (12ч.)</b>	
<b>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (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>Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального 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>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 девушек).</i></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 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>
<b>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (4ч)</b>	
<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,</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>

понятие физической, технической и психологической подготовки.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение Организация и проведение спортивно-массовых соревнований
<b>2. Способы двигательной /физкультурной/ деятельности (12ч.)</b>	
Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (8ч)	
<p>Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.</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>Принципы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и 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>
Способы спортивно-оздоровительной деятельности (4ч)	
Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий.	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.
Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.	Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).
<b>3. Физическое совершенствование</b>	
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (56ч)	
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 сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом 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; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблукный 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 (хватки, 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/Плавание

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. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего(подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

#### 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.	
Единоборства (юноши)	
Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховка при падении	
Приемы само страховки, падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекат по спине из положения сидя, падение на спину из разных положений, падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках, удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку с захватом на рычаг, передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка.	Приемы само страховки при падении на спину, переворачивание на спину, бросок рывком за пятку. Задняя подножка, защита от удара ножом сверху учебная схватка
Настольный теннис	
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 Правила безопасности игры. Правила соревнований. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Тактика одиночных игр	
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</b>		<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).  Дзп 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	Мотивация научения предмета физической культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание

						<p>направленности</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,</p> <p><b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p>	
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 саамский футбол, основных технических приемах	<p><b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные:</b> - активно включаться в процесс выполнения</p>	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению национальных видов спорта; знать основные морально-этические нормы</p>
3	ФСсСп (нац.в.с.)	Саамский футбол		<b>гибкость из положения сидя</b>			

						заданий в футболе. <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры	
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>	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.	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,	- мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой
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	направленную на 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,	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,	6 минутный бег	Уметь выполнять специальные	<b>Познавательные:</b>	

			футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания.		прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	-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,	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 дыхания, развитие выносливости. Преодоление вертикальных	2000м	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		прыжки в высоту	Уметь выполнять		

		планку способом «перешагивание»	препятствий высоту через планку способом «перешагивание»	<b>через планку</b>	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
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.	оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические 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	<b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения комплексов упражнений	

					воспитания	<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; - осуществлять итоговый и пошаговый	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные
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	контроль; -адекватно воспринимать оценку учителя; - уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; - планировать пути достижения цели.	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		
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		
24	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции		<b>штрафно й 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 -	
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		Иметь представление о значении физической культуры в профилактике заболеваний		

			физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). Д/з п 3			игровых заданиях. <b>Коммуникативные:</b> - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; - уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; - планировать общие способы работы.	
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		
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		
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>							
28	ЗнСОЗ	Современные спортивно-оздоровительные системы физических	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической		Иметь представление о современных спортивно-	<b>Познавательные:</b> ориентироваться в современных спортивно-оздоровительных	Мотивация научения предмета физической культура;

		упражнений.	подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью. Д/з п15		оздоровительных системах физических упражнений	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;	-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-тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать <b>Коммуникативные:</b>	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		

						- уметь оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	
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 подготовка 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 физической культуры; -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	<b>Лазание по канату</b>	Знать ИОТ при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять упражнения в различных связках. Соблюдать правила	<b>Регулятивные:</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли

			мячами 1 кг – 2 кг, развитие координационных способностей, силы, прыжки через скакалку, пресс.		поведения, безопасности	действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
33	ФСсСп (гимнас)	Упражнения на гимнастическом бревне		Упражнения в равновесии	Уметь выполнять лазание по канату, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие координационных качеств.	-применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами;	
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	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	
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.	прыжки через скакалку 1 мин	Показать выполнение акробатических упражнений, построение и перестроение	- адекватно воспринимать оценку учителя;	
36	ФСсСп (гимнас)	Опорный прыжок через гимнастического козла, коня		опорный прыжок через гимн.	Уметь выполнять опорный прыжок через	- оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных действий;	
						- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных действий;	
						- самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении;	

				«козла» «коня» ноги врозь, боком	гимнастическ ий «козел» ) и «конь» , осуществлять прыжки через гимнастическ ую скакалку, упражнения на развитие скоростно- силовых качеств	- 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 условиями их	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмо-
38	ФСсСп (гимнас)	Акробатическ ие соединения	ОРУ, соверш. лазание по канату, шведской стенке различными хватами, совершенствовать опорный прыжок, совершенствовать акробатические соединения, составление комбинаций	<b>Акробат ические соединен ия</b>	Показать выполнение акробатическ их соединений,		
39	ФСсСп (гимнас)	Комбинации прыжков через	прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг	Комбинац ии прыжков	Осуществлять прыжки через гимнастическ		

		гимнастическую скакалку,		через гимнастическую скакалку,	ую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	реализации; -применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами;	ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
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.	
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;	
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>		- самостоятельно и активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и
43	ФСсОз	Аэробика	Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с		Уметь выполнять простейшие		

			постепенным повышением физической общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений.		композиции ритмической гимнастики и аэробики.	основами акробатики; - выразить 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>		<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
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 (хватывы, 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		<b>Уметь выполнять Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры</b>	<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 оздоровительны
48	ФСсОз	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной					

		физической культуры	упражнений в преддоговном периоде.			<p><b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p><b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p>	х форм 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			<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	ИОТ при занятиях спортивными играми (волейбол). Комбинации из передвижений и остановок игрока,		Знать технику безопасности при занятиях	<p><b>Регулятивные:</b> - принимать и</p>	Давать адекватную позитивную

		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		волейболом. Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать ее самостоятельно но	сохранять учебную задачу при 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;	самооценку; проявлять 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 доброжелательн
52	Сп ФОЗ	Индивидуальная физкультурная деятельность	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет «индекса здоровья» по показателям		Уметь охарактеризовать Формы и средства контроля за		

			пробы Руфье. Д/з п 9		индивидуальной физкультурной деятельностью	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий	ого отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
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.	<b>Коммуникативные:</b> - уметь организовывать и планировать учебное задание; общие способы работы;	
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		Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные
57	ФСсСп (лыж.п.)	Классические хода на дистанции 4 км		<b>Техника одновременного</b>			

			классических ходов на дистанции 4 км, перехода с одного хода на другой.	<b>бесшажного хода</b>	(температурный режим, одежда, обувь, первые признаки обморожения) Уметь выполнять классические хода	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> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	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 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		
59	ФСсСп (лыж.п.)	Техника попеременного двушажного хода	Повторение попеременного двушажного хода, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Переход с одного		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	хода на дугой классическим стилем Эстафета 100м без палок.	<b>Техника попеременно двушажного хода</b>	на дугой классическим стилем		
61	ФСсСп	Групповое	Комбинации из передвижений и	<b>Верхняя</b>	Уметь		

	(волейб)	блокирование, нападение через 3-ю зону	остановок игрока, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра.	<b>прямая подача</b>	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		
63	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование классических лыжных ходов		<b>Техника одновременного одношажного хода</b>	одного хода на дугой классическим стилем	<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	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательн
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*,		Уметь выполнять спуски и подъемы с		

66	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	подъем елочкой скользящим шагом. Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.	Бег на лыжах 2 км	поворотами и торможением плугом, подъем елочкой скользящим шагом	действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; - планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-	ого отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
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	тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать процесс освоения	
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	
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	соревновательно - игровых заданиях. <b>Коммуникативные:</b> - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия;	
71	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование техники	Совершенствование техники лыжных ходов, переходы с хода на ход, спуски		Уметь выполнять	- уметь осуществлять	

		лыжных ходов	и подъемы на дистанции 5 км,		техники	взаимный контроль	
72	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование техники лыжных ходов	катание с горы.	Прохождение дистанции и 5 км без учета времени	конькового и классического хода, переходы с одного хода на другой	и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - 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 учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;	
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.		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением плугом, подъем елочкой скользящим шагом	-планировать общие способы работы.	
75	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.	Спуски с поворотами			
76	Сп ФОЗ	Формы и средства контроля за индивидуальной	Формы и средства контроля за индивидуальной физической работоспособностью по		Уметь характеризовать формы и средства контроля за	<b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

		физкультурной деятельностью	показателям, функциональные пробы( ортостатическая проба), умственной работоспособностью(по показателям таблицы Анфимова).  Д/з п9		индивидуальной физкультурной деятельностью	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.	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков 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	<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	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
78	ФСсОз	Регулирование массы тела на материале					

		лыжной подготовки			возможностей организма	направленности <b>Регулятивные:</b> находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь участвовать в коллективном обсуждении	
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.  Дз 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 необходимости организации индивидуальных оздоровительных занятий
80	ФСсОз	Развитие основных физических качеств на материале лыжной	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.  для развития основных		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональ	<b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) <b>Регулятивные</b>	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в

		подготовки	физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной1 подготовки		ных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог.	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 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, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог.	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

83	ФССОз	Развитие функциональных возможностей организма на материале лыжной подготовки	<p>Оздоровительная ходьба на лыжах.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной подготовки</p>		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма	<p><b>Регулятивные:</b></p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на правильное выполнение упражнений-планировать свои действия после выполнения физической нагрузки;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения упражнений.</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p>	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы</p>
84	ФССОз	Развитие функциональных возможностей организма на материале лыжной подготовки		6 минутный бег		<p>- активно включаться в процесс выполнения заданий</p>	
85	Сп СОЗ	Планирование содержания и динамики физической	Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе		Уметь планировать содержание и динамику		Давать адекватную позитивную самооценку;

		нагрузки	индивидуальной ориентированной и прикладно-спортивной подготовки.		физической нагрузки	<b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении выполнения двигательных упражнений	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</b> , 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>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 выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило	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. - мотивационная основа на занятиях лёгкой	
87	ФСсСп (лег.атл)	Бег с преодолением горизонтальных препятствий			Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения			
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
89	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий			<b>Гибкость из положения</b>			Уметь выполнять прыжок в

				ия сидя	высоту с разбега.	в планировании и контроле способа решения;	атлетикой;
90	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»		прыжки в высоту через планку	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; - активно включаться в	
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	30 м с высокого старта	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	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 учения, принятие и
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	100 м с высокого старта	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками

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		и взрослыми в разных социальных ситуациях. - мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и футбола
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	Оздоровительный бег	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости.	<b>2000м</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и		

			Упражнения на восстановления дыхания.		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;	

		качеств на материале легкой атлетики			беговые упражнения, на развитие выносливости	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. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Индивидуальные задания на летний период (по результатам тестирования). Составление плана занятий.</b>				

### 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		Применять знания ИОТ на занятиях физической культурой, определять ситуации,	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о правилах поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать

			<p>направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Дз п4читать</p>		<p>требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	<p>занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,</p> <p><b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p>	<p>чувство гордости за российскую физическую культуру;</p> <p>- нравственно-этическое оценивание</p>
2	ФСсСп (гандбол)	Техника защитных действий	<p>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</p> <p>Дз п18, комплексОРУ</p>	<b>подтягивание</b>	<p>Знать технику безопасности при занятиях гандболом, выполнять правильно технические действия.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные:</b> - активно включаться в процесс выполнения</p>	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению национальных</p>
3	ФСсСп (гандбол)	Индивидуальная и коллективная тактика защиты		<b>гибкость из положения сидя</b>			

						заданий в футболе. <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры	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 Дз комплексОРУ		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 Дз комплексОРУ	<b>30 м с высокого старта</b>	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	умение слушать и вступать в диалог. <b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. - мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой
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 Дз комплексОРУ		Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	умение слушать и вступать в диалог. <b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и	- мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой

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 Дз комплексОРУ	<b>100 м с высокого старта</b>	Уметь выполнять специальные 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, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	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 Дз комплексОРУ	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с <b>13-15 беговых шагов – отталкивание – приземление</b>	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правила в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;	
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 Дз комплексОРУ	<b>метание гранаты на дальность</b>	Уметь выполнять метание гранаты на дальность	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные:</b>	

						-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	
10	ФСсОз	Оздоровительный бег	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания. Дз комплексОРУ	6 минутный бег	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
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	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	
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	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
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	3000м	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
14	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий	горизонтальных препятствий прыжок способом «прогнувшись» с 13-15		Уметь выполнять прыжок в		

			беговых шагов – отталкивание, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий высоту через планку способом «перешагивание»		высоту с разбега.		
15	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»	Дз комплексОРУ	<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. Дз комплексОРУ		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
17	ФСсОз	Комплексы ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. Дз комплексОРУ	<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.	оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
18	ФСсОз	Комплексы и упражнения из	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	<b>Челночный бег 3x10</b>	Уметь выполнять упражнения	<b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно	

		оздоровительных систем физического воспитания	Дз комплексОРУ		из оздоровительных систем физического воспитания	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 п1читать		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>Опираются 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		Применять знания ИОТ при занятиях баскетболом. Уметь	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять

			способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест, развитие координационных способностей. Дз комплексОРУ		выполнять ведение мяча	упражнений; -устанавливать целевые приоритеты;	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.
21	ФСсСп (баскет)	Передачи мяча различными способами		<b>техника ведения мяча</b>	Уметь выполнять Передачи мяча различными способами	- осуществлять итоговый и пошаговый контроль; -адекватно воспринимать оценку учителя;	
22	Зн ФОЗ	Понятие о физической культуре личности.	Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.  Д/з п2читать		Иметь понятие о физической культуре личности	- уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;	
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	- планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b>	
24	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра Дз комплексОРУ	<b>штрафной бросок</b>	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней дистанции	- обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, -моделировать технику игровых действий и приемов;	
25	Зн ФОЗ	Физическая культура и спорт в профилактике	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.Физическая культура в организации трудовой		Иметь представление о значении физической	- моделировать процесс освоения	

		заболеваний и укреплении здоровья.	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). Д/з п 3читать		культуры в профилактике заболеваний	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; -планировать общие способы работы.	
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. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять зонную защита в баскетболе		
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		
<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		Иметь представление о современных спортивно-оздоровитель	<b>Познавательные:</b> ориентироваться в современных спортивно-оздоровительных системах	Мотивация научения предмета физическая культура;

			<p>формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Д/з п15читать</p>		<p>ных системах физических упражнений</p>	<p>физических упражнений</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>-нравственно-этическое оценивание</p>
29	ФСсСп (баскет)	Индивидуальные действия в защите	<p>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.</p> <p>Дз комплексОРУ</p>	<b>Бросок в прыжке</b>	<p>Уметь выполнять индивидуальные действия в защите</p>	<p><b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;</p> <p>- планировать пути достижения цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол,</p> <p>- моделировать</p> <p><b>Коммуникативные:</b> - уметь оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p>	<p>Мотивация научения предмета физическая культура;</p> <p>-развивать чувство гордости за российскую физическую культуру;</p> <p>-нравственно-этическое оценивание</p>
30	ФСсСп (баскет)	Технико-тактические действия в учебной игре		<b>Игра по правилам</b>	<p>Уметь выполнять технико-тактические действия в игре</p>		
31	ЗнСОЗ	Самостоятельная	Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности,		<p>Уметь самостоятель</p>	<p><b>Познавательные:</b>Са</p> <p>мостоятельнаяподгав</p>	<p>Мотивация научения</p>

		подготовка к соревновательной деятельности	понятие физической, технической и психологической подготовки. Дз комплексОРУ		но подготавливается к соревновательной деятельности	ливаться 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	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. Дз комплексОРУ	<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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмо-
33	ФСсСп (гимнас)	Подъем переворотом		<b>Подъем переворотом</b>	Уметь выполнять лазание по канату,		

					упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие координационных качеств.	реализации; -применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
34	ФСсСп (единоб)	Виды единоборств. Приемы самостраховки	Общее представление единоборствах, виды единоборств, падение на бок, на спину, перекуты, кувырок вперед с перекутом Д/з п24 читать		Знать правила техники безопасности, уметь выполнять технические приемы	<b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных действий;	
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	- самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;	
36	ФСсСп (гимнас)	Опорный прыжок через гимнастического коня	Дз комплексОРУ	<b>опорный прыжок через гимн. «коня»</b>	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастического «коня», осуществлять прыжки ч/з гимнастическую скакалку,	- выражать <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном	

					упражнения на развитие скоростно-силовых кач-в	обсуждении акробатических комбинаций.	
37	ФСсСп (единоб)	Приемы борьбы лежа, стоя.	Общее представление единоборствах, виды единоборств, передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, удар кулаком в голову, защита от удара, удержание сбоку. Д/з п24читать		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 условиями их реализации; - применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами;	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.
38	ФСсСп (гимнас)	Акробатические 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 Дз комплексОРУ	<b>Акробатические соединения</b>	Показать выполнение акробатических соединений,		
39	ФСсСп (гимнас)	Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку,		Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку,	Осуществлять прыжки через гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		
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		Выполнять композиции из общеразвивающих упражнений	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать	

			<p>формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.</p> <p>. Дз комплексОРУ</p>		<p>силовой и скоростно-силовой направленности</p>	<p>оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><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; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в</p>	
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 Дз комплексОРУ	<b>гимнастическая полоса препятствий</b>	Уметь применять изученные технические элементы для прохождения гимнастической полосы препятствий		
42	ФСсСп (гимнас)	Преодоление гимнастической полосы препятствий	комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, преодоление гимнастической полосы препятствий Дз комплексОРУ	<b>Прыжки через скакалку за 1 мин</b>			Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
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		Уметь выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики		
44	ФСсОз	Атлетическая гимнастика		<b>пресс 30 сек</b>			
45	ФСсОз	Атлетическая гимнастика					
46	ФСсОз	Атлетическая гимнастика		<b>Вис на согнутых</b>	Уметь выполнять		

			анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Дз комплексОРУ	<b>руках</b>	комплексы упражнений атлетической гимнастики	коллективном обсуждении	сочувствия другим людям.
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. Дз комплексОРУ		<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. <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</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 читать			<b>Регулятивные:</b> - планировать свои действия до и после выполнения физической нагрузки; -оценивать правильность	Мотивация научения предмета физической культура; -развивать чувство

						<p>выполнения упражнений.</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p><b>Коммуникативные</b></p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>	<p>гордости за российскую физическую культуру;</p> <p>- нравственно-этическое оценивание</p>
50	ФССп (волейб)	Комбинации из передвижений и остановок игрока	<p>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</p> <p>Дз комплексОРУ</p>		<p>Знать технику безопасности при занятиях волейболом. Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать ее самостоятельно</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <p>- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;</p> <p>- планировать пути достижения цели.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>- обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, в лыжных гонках.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в</p>	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы;</p>

						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 Дз комплексОРУ	<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 организовывать и планировать учебное задание; общие способы работы;	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
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 читать		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 Дз комплексОРУ				

55	ФСсОз	Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации	ОРУ, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, координации, подвижные игры, игра в волейбол Дз комплексОРУ		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. Дз комплексОРУ		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 упражнений.	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		<b>Техника одновременного бесшажного хода</b>			
58	ФСсСп (волейб)	Прямой нападающий удар		<b>Нападающий удар</b>			

			подачи, развитие координационных способностей, учебная игра. Дз комплексОРУ			<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.	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		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	хода на дугой классическим стилем Эстафета 100м без палок. Дз комплексОРУ	<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. Дз комплексОРУ	<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 Дз комплексОРУ		Уметь выполнять одновременный одношажный ход, переход с одного хода на дугой классическим		
63	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование классических		<b>Техника одновременного</b>			
						<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную	Давать адекватную позитивную

		лыжных ходов		<b>одношажного хода</b>	стилем	задачу при выполнении упражнений;	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 оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
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. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола	-устанавливать целевые приоритеты; - осуществлять итоговый и пошаговый контроль; -адекватно воспринимать оценку учителя; - уметь адекватно	
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.  Дз комплексОРУ		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением плугом, подъем елочкой скользящим шагом	самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; - планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-	
66	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом		<b>Бег на лыжах 3 км</b>		тактическим действиям в игре в баскетбол, -моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать	
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. Дз комплексОРУ	<b>Игра по правилам</b>	Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам		

					волейбола	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; - уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;
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 хода	Торможение плугом,подъем елочкой скользящим шагом Дз комплексОРУ			
70	ФСсСп (волейб)	Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	
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. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять техники конькового и классического хода, переходы с одного хода на другой	
72	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование техники лыжных ходов		5 км		
73	ФСсСп (волейб)	Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	

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. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением плугом, подъем елочкой скользящим шагом	-планировать общие способы работы.	
75	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом		Спуски с поворотами			
76	Сп ФОЗ	Формы и средства контроля за индивидуальной физической работоспособностью по показателям, функциональные пробы( ортостатическая проба), умственной работоспособностью(по показателям таблицы Анфимова).  Д/з п 9 читать			Уметь характеризовать Формы и средства контроля за индивидуальной физической 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 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	Дз комплексОРУ				
79	Сп ФОЗ	Основы организации двигательного режима.	Основы организации двигательного режима. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме		Уметь планировать содержание и физическую нагрузку в индивидуальн	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о организации двигательного режима <b>Регулятивные:</b>	Мотивация необходимости организации индивидуальных оздоровительны

			дня и недели. Д\з п10 читать		ых оздоровитель ных занятиях	находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	х 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 Дз комплексОРУ		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 обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
81	ФСсОз	Оздоровительн ая ходьба на лыжах.					
82	Сп СОЗ	Правила проведения самостоятельн ых занятий.	Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий. Д\з п26 читать	<b>Сгибание разгибан ие рук в упоре</b>	Уметь правильно проводить самостоятель	<b>Познавательные:</b> Формирование познавательной цели (выбор места	развитие мотивов учебной деятельности и осознание

				лежа	ные спортивно- оздоровитель ные занятия	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.	личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества 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 Дз комплексОРУ		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональ ных нарушений, развития основных физических качеств, функциональ	<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	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительны х форм занятий; знать основные морально- этические нормы
84	ФССОЗ	Развитие функциональн		6 минутны й бег			

		ых возможностей организма на материале лыжной подготовки			ных возможностей организма	решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения упражнений. <b>Познавательные</b>	
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. Дз комплексОРУ		Уметь планировать содержание и динамику физической нагрузки	- осуществлять анализ выполненных действий; - 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 познавательный интерес к изучению оздоровительны х 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</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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного
87	ФСсСп	Бег с			Уметь		

	(лег.атл)	преодолением горизонтальных препятствий	упражнения, футбол, развитие выносливости, упражнения на восстановление дыхания, прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание.		выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения	формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	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  Дз комплексОРУ	<b>Челночный бег3x10</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	- мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;
89	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий		<b>Гибкость из положения сидя</b>	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и футбола
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.	
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;	

					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 Дз комплексОРУ	<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 Дз комплексОРУ	<b>100 м с высокого старта</b>	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м		- мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;
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 Дз комплексОРУ	<b>подтягивание</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и футбола
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</b> –	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега		

			Дз комплексОРУ	<b>отгалкивание – приземление</b>			
<b>96</b>	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 Дз комплексОРУ	<b>метание гранаты на дальность</b>	Уметь выполнять метание гранаты на дальность		
<b>97</b>	ФСсОз	Оздоровительный бег	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания.	<b>3000м</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
<b>98</b>	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> Дз комплексОРУ		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	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению футбола; знать основные морально-
<b>99</b>	ФСсСп (футбол)	Техники владения мячом.		<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 Дз комплексОРУ		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	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;	этические 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.</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	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. 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 родителями на состояние здоровья их будущих детей. <i>Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).</i>  Д/з п 4 читать		Применять знания ИОТ на занятиях физической культурой. Иметь представление об основных формах и видах физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями и.	<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	<b>подтягивание</b>	Иметь представление об истории	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную	Давать адекватную позитивную
3	ФСсСп	Саамский	саамский футбол, основные	<b>гибкость</b>	е об истории	сохранять учебную	позитивную

	(нац.в.с.)	футбол	технические приемы, прыжки через нарты,  Дз комплексОРУ	<b>из положен ия сидя</b>	саамских национальн ых видов спорта, правилах игры в саамский футбол, основных технических приемах	задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-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	самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению национальных видов спорта; знать основные морально-этические нормы
4	ФСсОз	Оздоровитель ный 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> Дз комплексОРУ		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

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 Дз комплексОРУ	<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.	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 Дз комплексОРУ		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,	- мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и
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 Дз комплексОРУ	<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;	
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	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега	прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов	

			выносливости, ОРУ на основе футбола  Дз комплексОРУ	<b>беговых шагов – отталкивание – приземление</b>		упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правила в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
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 Дз комплексОРУ	<b>метание гранаты на дальность</b>	Уметь выполнять метание гранаты на дальность	<b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих
10	ФСсОз	<b>Оздоровительный бег</b>	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания. Дз комплексОРУ	<b>6 минутный бег</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	
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,	<b>Прыжок в длину с места</b>	Уметь отталкиваться в прыжках в длину	
12	ФСсСп (лег.атл)	Бег на местности с преодолением горизонтальных препятствий			Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения,	

			развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола		на развитие выносливости	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 прыжком способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости.	2000м	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	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 высоту через планку способом «перешагивание» Дз комплексОРУ	<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. Дз комплексОРУ		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

17	ФСсОз	Комплексы ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. Дз комплексОРУ	<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>	оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
18	ФСсОз	Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания Дз комплексОРУ	<b>Челночный бег 3x10</b>	Уметь выполнять упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	- осуществлять 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		Иметь общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать об адаптивной физической культуре <b>Регулятивные:</b> находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b>	Давать адекватную позитивную самооценку; знать основные морально-этические нормы организации

			культурой. Д/з п7 читать			- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	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 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; - 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 оборудование, спортивную одежду,
21	ФСсСп (баскет)	Передачи мяча различными способами	Позиционное нападение со сменой мест, развитие координационных способностей. Дз комплексОРУ	<b>техника ведения мяча</b>	Уметь выполнять передачи мяча различными способами		
22	Зн ФОЗ	Вредные привычки	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Д/з п 14 читать		Уметь применять меры профилактики вредных привычек		
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		
24	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	Дз комплексОРУ	<b>штрафной бросок</b>	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со	- планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-	

					средней дистанции	тактическим действиям в игре в баскетбол,	осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
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. Дз комплексОРУ		Иметь представление о значении ГТО истории, причинах возрождения	- моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать процесс освоения технических действий; - играть по 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. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять зонную защиту в баскетболе	- участвовать в соревновательно – игровых заданиях. <b>Коммуникативные:</b> - уметь осуществлять	
27	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонная защита, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра. Дз комплексОРУ	<b>выполнение технических элементов</b>	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - 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 (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.  Дз комплексОРУ		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> 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	<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. Дз комплексОРУ	<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 Дз комплексОРУ		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. Дз комплексОРУ	<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; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения	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)	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	Акробатическ	ОРУ, соверш. строевые упражнения,	<b>прыжки</b>	Показать		

	(гимнас)	ие комбинации	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>через скакалку 1 мин</b>	выполнение акробатических упражнений, построение и перестроение	двигательных действий. <b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных действий;	
36	ФСсСп (гимнас)	Опорный прыжок через гимнастического козла, коня	Дз комплексОРУ	<b>опорный прыжок через гимн. «козла» «коня» ноги врозь, боком</b>	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастический «козел» ) и «конь» , осуществлять прыжки через гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	- самостоятельно выявлять и устранять ошибки в 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.	
37	ФСсСп (нас.тен)	Игра в ближней и дальней зонах.	Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Тактика одиночных игр		Уметь выполнять технические приемы, применять тактику	<b>Регулятивные:</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

					одиночных игр	развитие двигательных качеств (гибкости);	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,
38	ФСсСп (гимнас)	Акробатические 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 Дз комплексОРУ	<b>Акробатические соединения</b>	Показать выполнение акробатических соединений,	- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без их реализации;	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	Аэробика	Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений. Дз комплексОРУ		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.	
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	<b>гимнастическая полоса препятствий</b>	Уметь применять изученные технические элементы для	<b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных действий;	

			акробатических соединений, комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, преодоление гимнастической полосы препятствий Дз комплексОРУ		прохождения гимнастической полосы препятствий	- 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 упражнений.	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.
42	ФСсСп (гимнас)	Преодоление гимнастической полосы препятствий		<b>Прыжки через скакалку за 1 мин</b>			
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. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.		
44	ФСсОз	Ритмическая гимнастика	Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения Дз комплексОРУ	<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		

			Дз комплексОРУ				
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 учащимися;	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	Дз комплексОРУ				
<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 читать(п1,2)		Уметь вести самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособ	<b>Регулятивные:</b> - планировать свои действия до и после выполнения физической нагрузки; - оценивать правильность выполнения упражнений. <b>Познавательные</b>	Мотивация научения предмета физической культура; -развивать чувство гордости за российскую

					ностью	- осуществлять анализ выполненных действий; <b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	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 Дз комплексОРУ		Знать технику безопасности при занятиях волейболом. Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать ее самостоятельно	<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. <b>Коммуникативные:</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять 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 <b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - 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;	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
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 читать(п3,4)		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 Дз комплексОРУ				
55	ФСсОз	Комплексы упражнений на развитие быстроты,	ОРУ, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, координации, подвижные игры, игра в волейбол		Уметь применять, комплексы упражнений		

		ловкости, координации	Дз комплексОРУ		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. Дз комплексОРУ	<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> уметь осуществлять взаимный контроль	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 содержать в порядке инвентарь и оборудование,
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. Дз комплексОРУ	<b>Нападающий удар</b>	Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола		
59	ФСсСп	Техника	Повторение попеременного		Уметь		

	(лыж.п.)	попеременного двушажного хода	двушажного хода, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Переход с одного		выполнять попеременно й двушажный	и оказывать в сотрудничестве необходимую	спортивную одежду, осуществлять их
60	ФСсСп (лыж.п.)	Переход с одного хода на дугой классическим стилем	хода на дугой классическим стилем Эстафета 100м без палок.  Дз комплексОРУ	<b>Техника попеременно го двушажн ого хода</b>	ход, переход с одного хода на дугой классическим стилем	взаимопомощь - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	подготовку
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. Дз комплексОРУ	<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 Дз комплексОРУ		Уметь выполнять одновременн ый одношажный ход, переход с		
63	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствов ание классических лыжных ходов		<b>Техника одновременного одношаж ного хода</b>	одного хода на дугой классическим стилем	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению
64	ФСсСп (волейб)	Тактические действия	Тактические действия. Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками снизу, прямой		Уметь выполнять технические действия,	-устанавливать целевые приоритеты; - осуществлять	

			нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра. Дз комплексОРУ		игра по правилам волейбола	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;	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.  Дз комплексОРУ		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 2 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.  Дз комплексОРУ	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	Дз комплексОРУ			-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. Дз комплексОРУ		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. Дз комплексОРУ		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		Прохождение дистанции и 5 км без учета времени		- 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. Дз комплексОРУ		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		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением	
75	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем		Спуски с поворота		

		елочкой скользящим шагом	среднепересеченной местности. Дз комплексОРУ	ми	торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом		
76	Сп ФОЗ	Понятие телосложения	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.  Дз комплексОРУ		Уметь характеризова ть Формы и средства контроля за индивидуальн ой физкультурно й деятельность ю	<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 опорно-	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о правилах поведения, техника безопасности и предупреждение	Мотивация научения предмета физическая культура;

		двигательного аппарата на материале лыжной подготовки	формирования телосложения. для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной подготовки		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	-развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
78	ФСсОз	Регулирование массы тела на материале лыжной подготовки	Дз комплексОРУ				
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. Дз комплексОРУ		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	Мотивация необходимости организации индивидуальных оздоровительных занятий

						учащимися;	
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. Дз комплексОРУ		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.	Дз комплексОРУ				
82	Сп СОЗ	Контроль режимов физической нагрузки	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Дз комплексОРУ	<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	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в

						самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступить 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	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	Дз комплексОРУ	<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). Дз комплексОРУ		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</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.	<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 роли обучающегося, развитие
87	ФСсСп (лег.атл)	Бег с преодолением горизонтальных препятствий			Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения		
88	ФСсОз	Общеразвиваю		<b>Прыжки в длину с места Челночный</b>	<b>Челночн</b>		

		щие упражнения с легкоатлетической направленностью	бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ	<b>ый бег3x10</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; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	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
<b>89</b>	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий		<b>Гибкость из положения сидя</b>	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.		
<b>90</b>	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»		
<b>91</b>	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 Дз комплексОРУ		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	
<b>92</b>	ФСсСп (лег.атл)	Низкий старт до 40м-стартовый разгон-	ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения,	<b>30 м с высокого старта</b>	Уметь бегать с максимальной скоростью с	Коммуникативные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

		финиширование	развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола. Дз комплексОРУ		высокого старта 100м	- уметь слушать и 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 Дз комплексОРУ	<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 Дз комплексОРУ	<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 Дз комплексОРУ	<b>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание – приземле</b>	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега		

				<b>ние</b>			
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 Дз комплексОРУ	<b>метание гранаты на дальность</b>	Уметь выполнять метание гранаты на дальность		
97	ФСсОз	Оздоровительный бег	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания. Дз комплексОРУ	<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> Дз комплексОРУ		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,	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	Оздоровительный бег. ОРУ, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий,		Уметь выполнять специальные		

		физических качеств на материале легкой атлетики	специальные беговые упражнения, специальные упражнения на материале легкой атлетики. пр футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания Дз комплексОРУ		прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	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			Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные:</b>	
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>			- 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	Вводный и первичный инструктаж ТБ на уроках ФК. 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 читать		Применять знания ИОТ на занятиях физической культурой. Иметь представление об основных формах и видах физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими	<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	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание

					упражнениям и.	учителем и учащимися;	
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 Дз п18читать	<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 процесс выполнения заданий в футболе. <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению национальных видов спорта; знать основные морально-этические нормы
3	ФСсСп (гандбол)	Индивидуальная и коллективная тактика защиты	<b>гибкость из положения сидя</b>				
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> Дз комплексОРУ		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	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	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		

		разгон-финиширование	беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ		скоростью с высокого старта 100м	деятельности, находить необходимую информацию.	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 Дз комплексОРУ		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,	- мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и
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 Дз комплексОРУ	<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	
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 Дз комплексОРУ	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с <b>13-15 беговых шагов – отталкив</b>	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега	места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	

				<b>ание – приземле ние</b>		- учитывать правила в планировании и контроле способа решения;
<b>9</b>	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	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения
<b>10</b>	ФСсОз	Оздоровительный бег	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания. Дз комплексОРУ	<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
<b>11</b>	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;
<b>12</b>	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.
<b>13</b>	ФСсОз	Общеразвивающие		<b>3000м</b>	Уметь выполнять	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и

		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 прыжком способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости.		специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном 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.		Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.		
15	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»	Преодоление вертикальных препятствий прыжком способом «перешагивание» Дз комплексОРУ	<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. Дз комплексОРУ		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;	давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-
17	ФСсОз	Комплексы ориентированные на коррекцию	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию	<b>Сгибание и разгибание рук в</b>	Уметь выполнять упражнения ориентирован		

		осанки и телосложения.	осанки и телосложения. Дз комплексОРУ	упоре лежа	ные на коррекцию осанки и телосложения	-оценивать правильность выполнения упражнений. <b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения комплексов упражнений <b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	этические нормы
18	ФСсОз	Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания Дз комплексОРУ	<b>Челночный бег</b> <b>3x10</b>	Уметь выполнять упражнения из оздоровительных систем физического воспитания		
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 читать		Иметь общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать об 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 в организации занятий
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. Дз комплексОРУ	<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	Вредные привычки	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Д/з п 14 читать		Уметь применять меры профилактики вредных привычек	- 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 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 Дз комплексОРУ		Уметь выполнять бросок мяча в движении	- планировать пути достижения цели. <b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол,	
24	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции		<b>штрафной бросок</b>	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней дистанции	- моделировать технику игровых	
25	Зн ФОЗ	Комплекс ГТО, как основа	Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность		Иметь представление о значении		

		физического воспитания.	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи. Дз комплексОРУ		ГТО истории, причинах возрождения	действий и приемов; - 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; -планировать общие способы работы.	
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. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять зонную защиту в баскетболе		
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		
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>							
28	ЗнСОЗ	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в		Иметь представление об особенностях распределения	<b>Познавательные:</b> ориентироваться в индивидуализации содержания и направленности	Мотивация научения предмета физическая

		недели	соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.  Дз комплексОРУ		я тренировочных занятий в режиме дня и недели	тренировочных занятий <b>Регулятивные:</b> находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	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 сопротивлением, зонная защита, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра. Дз комплексОРУ	<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-тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать <b>Коммуникативные:</b> - уметь оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
30	ФСсСп (баскет)	Технико-тактические действия в учебной игре	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. Дз комплексОРУ	<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	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
31	ЗнСОЗ	Современное олимпийское	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение		Иметь представлени	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о	Мотивация научения

		и физкультурно-массовое движение	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований Дз комплексОРУ		е о современном олимпийское и физкультурно-массовом движении	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	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. Дз комплексОРУ	<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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательн
33	ФСсСп (гимнас)	Подъем переворотом		<b>Подъем переворотом</b>	Уметь выполнять лазание по		

					канату, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие координационных качеств.	условиями их реализации; -применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	ости и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
34	ФСсСп (единоб)	Виды единоборств. Приемы самостраховки	Общее представление единоборствах, виды единоборств, падение на бок, на спину, перекаты, кувырок вперед с перекатом Д/з п24 читать(п1,2)		Знать правила техники безопасности, уметь выполнять технические приемы	<b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных действий;	
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	- самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;	
36	ФСсСп (гимнас)	Опорный прыжок через гимнастического коня	Дз комплексОРУ	<b>опорный прыжок через гимн. «коня»</b>	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастического «коня», осуществлять прыжки ч/з гимнастическ	- выражать <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в	

					ую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых кач-в	коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
37	ФСсСп (единоб)	Приемы борьбы лежа, стоя.	Общее представление единоборствах, виды единоборств, передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, удар кулаком в голову, защита от удара, удержание сбоку. Д/з п24 читать (п3,4,5)		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 другим людям.
38	ФСсСп (гимнас)	Акробатические 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 Дз комплексОРУ	<b>Акробатические соединения</b>	Показать выполнение акробатических соединений,	- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без 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	Атлетическая гимнастика	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы;		Выполнять композиции из общеразвивающих	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно	

			комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.		упражнений силовой и скоростно-силовой направленности	воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных действий;		
			. Дз комплексОРУ			- 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 Дз комплексОРУ	<b>Прыжки через скакалку за 1 мин</b>	гимнастической полосы препятствий	- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, , развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	
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,		Уметь выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики	- творческое отношение к выполнению общеразвивающих упражнений.		
44	ФСсОз	Атлетическая гимнастика		<b>пресс 30 сек</b>		- выразить творческое отношение к выполнению общеразвивающих упражнений.		
45	ФСсОз	Атлетическая гимнастика						
46	ФСсОз	Атлетическая гимнастика			<b>Вис на согнутых руках</b>	Уметь выполнять комплексы упражнений	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог;	

			бедра, брюшного пресса.		атлетической гимнастики	-участвовать в коллективном обсуждении	другим людям.
			Дз комплексОРУ				
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	Дз комплексОРУ				
<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 читать		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	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую

						анализ выполненных действий; <b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	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 Дз комплексОРУ		Знать технику безопасности при занятиях волейболом. Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать ее самостоятельно	<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. <b>Коммуникативные:</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять 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 Дз комплексОРУ	<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 организовывать и планировать учебное задание; общие способы работы;	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
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 конспект		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 Дз комплексОРУ				
55	ФСсОз	Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации	ОРУ, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, координации, подвижные игры, игра в волейбол  Дз комплексОРУ		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. Дз комплексОРУ		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 упражнений. <b>Коммуникативные:</b> уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	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 содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду,
57	ФСсСп (лыж.п.)	Классические хода на дистанции 4 км		<b>Техника одновременного бесшажного хода</b>			
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. Дз комплексОРУ	<b>Нападающий удар</b>	Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола		
59	ФСсСп (лыж.п.)	Техника попеременного двушажного	Повторение попеременного двушажного хода, техника одновременного одношажного хода		Уметь выполнять попеременны		

		хода	(стартовый вариант). Переход с одного		й двушажный	необходимую	осуществлять их
60	ФСсСп (лыж.п.)	Переход с одного хода на дугой классическим стилем	хода на дугой классическим стилем Эстафета 100м без палок.  Дз комплексОРУ	<b>Техника попеременно двушажного хода</b>	ход, переход с одного хода на дугой классическим стилем	взаимопомощь - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	подготовку
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. Дз комплексОРУ	<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 Дз комплексОРУ		Уметь выполнять одновременный одношажный ход, переход с		
63	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование классических лыжных ходов		<b>Техника одновременного одношажного хода</b>	одного хода на дугой классическим стилем	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -устанавливать целевые приоритеты; - осуществлять итоговый и пошаговый	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные
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		Уметь выполнять технические действия, игра по правилам		

			блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра. Дз комплексОРУ		волейбола	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;	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.  Дз комплексОРУ		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением плугом, подъем елочкой скользящим шагом		
66	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом		<b>Бег на лыжах 3 км</b>			
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.  Дз комплексОРУ	<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.	<b>Торможение плугом</b>	Уметь выполнять техники конькового хода		
69	ФСсСп (лыж.п.)	Техника конькового хода	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом Дз комплексОРУ				
70	ФСсСп	Игра по	Тактические действия		Уметь		

	(волейб)	правилам	Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Дз комплексОРУ		выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	игровых заданиях. <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. Дз комплексОРУ		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.  Дз комплексОРУ		Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	способы взаимодействия;	
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.		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением плугом,	-планировать общие способы работы.	
75	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим	Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.	Спуски с поворота ми			

		шагом	Дз комплексОРУ		подъем елочкой скользящим шагом		
76	Сп ФОЗ	Понятие телосложения	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Дз комплексОРУ		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 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	<b>Познавательные:</b> уметь рассказать о правилах поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на	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	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	чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
78	ФСсОз	Регулирование массы тела на материале лыжной подготовки	Дз комплексОРУ				
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. Дз комплексОРУ		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 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.	Дз комплексОРУ				
82	Сп СОЗ	Контроль режимов физической нагрузки	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Дз комплексОРУ	<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>	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества

						определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог.	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;	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	Дз комплексОРУ	<b>6 минутный бег</b>			

		материале лыжной подготовки				-оценивать правильность 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). Дз комплексОРУ		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</b> , бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости, упражнения на восстановление дыхания. , прыжок способом «прогнувшись» с 13-15	<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-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли
87	ФСсСп (лег.атл)	Бег с преодолением горизонтальных препятствий			Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые		

			беговых шагов – отталкивание.		упражнения	силовой направленности);	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
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 Дз комплексОРУ	<b>Челночный бег3x10</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;	
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.	
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 Дз комплексОРУ		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой	
92	ФСсСп (лег.атл)	Низкий старт до 40м-	ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование,	<b>30 м с высокого</b>	Уметь бегать с	заданий по лёгкой	Развитие мотивов учебной

		стартовый разгон-финиширование	эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ	<b>старта</b>	максимальной скоростью с высокого старта 100м	атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	деятельности и осознание 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 Дз комплексОРУ	<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 Дз комплексОРУ	<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 Дз комплексОРУ	<b>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание –</b>	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега		

				<b>приземление</b>			
<b>96</b>	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 Дз комплексОРУ	<b>метание гранаты на дальность</b>	Уметь выполнять метание гранаты на дальность		
<b>97</b>	ФСсОз	Оздоровительный бег	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания. Дз комплексОРУ	<b>3000м</b>	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
<b>98</b>	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> Дз комплексОРУ		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	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению футбола; знать основные морально-этические нормы
<b>99</b>	ФСсСп (футбол)	Техники владения мячом.		<b>Игра по правилам</b>			
<b>100</b>	ФСсОз	Развитие	Оздоровительный бег. ОРУ, преодоление горизонтальных и		Уметь выполнять		

		основных физических качеств на материале легкой атлетики	вертикальных препятствий, специальные беговые упражнения, специальные упражнения на материале легкой атлетики. пр футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания Дз комплексОРУ		специальные 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	
101	ФСсОз	Развитие основных физических качеств на материале легкой атлетики			Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	цель; - 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>				

## ЛИТЕРАТУРА

1. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2010. - (Стандарты нового поколения).
2. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва «Просвещение» 2010г.
3. Т.А Швалева; В.И. Шальгинова. Физическая культура. Абакан. 2008г.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. Москва. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г.
5. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.
6. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.
7. В.Б. Попов. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. Москва. «Издательство Астрель». 2002г.
8. В.Я. Дронов. Лыжная подготовка детей школьного возраста. Москва. «Издательство НЦ ЭНАС». 2005г.
9. П.А. Шеголева, Е.П. Березненко. Урок лыжной подготовки. Красноярск, 2006г.
10. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.
11. Научно-методический журнал – Физическая культура в школе. Москва. «Школа-Пресс».
12. Методическая газета- «Спорт в школе». Москва. Издательский дом «Первое сентября»
13. В.И Лях; А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\\_Fiz-ra\\_10-11/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html)