

Приложение 1.14 к основной образовательной программе среднего общего образования, утверждённой приказом МОУ «Сланцевская СОШ № 3» от 31.08.2020 года № 15/1

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сланцевская средняя общеобразовательная школа №3»

Рабочая программа
по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(базовый уровень, ФГОС СОО)

Образовательная область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

Уровень обучения - среднее общее образование, 10 - 11 классы

Срок реализации программы: 2 года

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 лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

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

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

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

8) навыки смыслового чтения;

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

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

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

Предметные результаты:

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

№	Учебные разделы	По рабочей программе	Распределение учебных часов по классам			
			10 класс		11 класс	
1	Физическая культура как область знаний.	12ч	ю	д	ю	д
	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	8ч	2		2	
	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	4ч	2		2	
2	Способы двигательной /физкультурной/ деятельности	12ч				
	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	8ч	4		4	
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	4ч	2		2	
3	Физическое совершенствование					
4	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	40	20		20	
5	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной	140	70		70	

	физической подготовкой			
	Гимнастика	20	10	10
	Легкая атлетика	32	16	16
	Лыжные гонки	28	14	14
	Спортивные игры:			
	Баскетбол	16	8	8
	Футбол	4	2	2
	Волейбол	20	10	10
	Самбо (введение)	16	8	8
	Народные игры/лапта	4	2	2
	ИТОГО	204	102	102

2.2 Выполнение практической части программы

Параллель	Название раздела	Название темы	Всего часов	Часы теории	Часы практики
10 класс	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 класс	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	4	4	
		Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	20		20
		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	

10 класс	11 класс
1. Физическая культура как область знаний.	
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	
<p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Правовые основы физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	<p>Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).</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</p>

<p>Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного</p>	<p>самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.</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>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</p> <p>Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи.</p>
<p>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</p>	
<p>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.</p>	<p>Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.</p> <p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение Организация и проведение спортивно-массовых соревнований</p>
<p>2. Способы двигательной /физкультурной/ деятельности</p>	
<p>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</p>	
<p>Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Принципы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.</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>Особенности физического развития человека в условиях Крайнего Севера. Питание и занятие физической культурой и спортом в период полярной ночи.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.</p> <p>Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.</p>
<p>Способы спортивно-оздоровительной деятельности</p>	
<p>Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий.</p>	<p>Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.</p>
<p>Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.</p>	<p>Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).</p>
<p>3. Физическое совершенствование</p>	
<p>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</p>	
<p>Оздоровительный бег. Оздоровительная ходьба на лыжах. Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в преддровом периоде</p>	

(девушки).	
<p>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.</p> <p>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 (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).</p> <p>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.</p>	
Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой	
Гимнастика с основами акробатики	
<p>Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы).</p> <p>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.</p>	
Легкая атлетика	
Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши):	

<p>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</p> <p>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.</p>	
<p>Лыжные гонки</p>	
<p>Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения, специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.</p> <p>Совершенствование лыжных ходов. Тактика лыжных гонок.</p>	
<p>Баскетбол</p>	
<p>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.</p>	
<p>Футбол</p>	
<p>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). 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</p>	
<p>Волейбол</p>	

<p>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). 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.</p>	
Самбо (введение)	
<p>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.</p>	
<p>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.</p>	<p>Приемы само страховки при падении на спину, переворачивание на спину, бросок рывком за пятку. Задняя подножка, защита от удара ножом сверху учебная схватка.</p>
Народные игры/ лапта	
<p>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 защит.</p>	

Календарно – тематическое планирование 10 -11класс (девушки)

Условные обозначения разделов:

Зн ФОЗ-Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Зн СОЗ-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.

№	Раздел	Тема урока	Элементы содержания	КУ	УУД		
					предметные	метапредметные	личностные
1	ЗнФОЗ	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.	Познавательные: уметь рассказать о правилах поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности Регулятивные:	Мотивация, научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое

						<p>определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p>	оценивание
2	ФСсСп	Народные игры	История народных игр, правила игры в лапту, основные технические приемы, прыжки через нарты.	подтягивание	Иметь представление об истории народных игр, правилах игры в лапту, основных технических приемах	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные:</p> <p>активно включаться в процесс выполнения заданий в футболе.</p>	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению национальных видов спорта; знать основные морально-этические нормы</p>

						Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры	
3	ФССп	Народные игры		гибкость из положения сидя			
4	ФССОз лёгкая атлетика	Оздоровительный бег	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		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	Познавательные: Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) Регулятивные 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
5	ФССп (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		
6	ФССп (лег.атл)	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до	ОРУ, низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег.		Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта	Коммуникативные: умение слушать и вступать в диалог.	

		60м	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола		100м		ситуациях.
7	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	ОРУ, тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, специальные прыжковые и беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	100 м с высокого старта	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правила в планировании и	-мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
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		
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	метание гранаты на дальность	Уметь выполнять метание гранаты на		

			<p>скоростно-силовых качеств, развитие выносливости. ОРУ на основе футбола</p>		<p>дальность</p>	<p>контроле способа решения;</p> <p>адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные:</p> <p>-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p>	
--	--	--	--	--	------------------	---	--

						<p>Коммуникативные:</p> <p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>	
10	ФСсОз	Оздоровительный бег	<p>ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости.</p> <p>Упражнения на восстановления дыхания.</p>	6-минутный бег	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
11	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в длину	<p>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-</p>	Прыжок в длину с места 2000м	Уметь отталкиваться в прыжках в длину		
12	ФСсСп (лег.атл)	Бег на местности с преодолением горизонтальных препятствий	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-</p>		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на		

			силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола		развитие выносливости		
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. Преодоление вертикальных препятствий высоту через планку способом «перешагивание»		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
14	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий			Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега		
15	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»		прыжки в высоту через планку	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
16	ФСсОз	Комплексы на развитие систем	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных		Уметь выполнять	Регулятивные: умения принимать и сохранять	

		дыхания и кровообращения	систем физического воспитания, на развитие систем дыхания и кровообращения.		комплексы и упражнения на развитие систем дыхания и кровообращения	учебную задачу, - планировать свои действия после выполнения физической нагрузки; учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	
17	ФСсОз	Комплексы ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Уметь выполнять упражнения ориентированные на коррекцию осанки и телосложения	-оценивать правильность выполнения упражнений. Познавательные	
18	ФСсОз	Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	Челночный бег 3х10	Уметь выполнять упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения комплексов упражнений Коммуникативные - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	
19	Зн ФОЗ	Правовые	Правовые основы физической		Иметь понятие	Познавательные: уметь	Опирается на

		основы физической культуры и спорта	культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Д/з п1		об основах законодательства Российской Федерации в области физической культуры	рассказать о правовых основах физической культуры и спорта Регулятивные: находить необходимую информацию. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	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(инструкция по охране труда) 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	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -устанавливать целевые приоритеты;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические
21	ФСсСп (баскет)	Передачи мяча различными способами	Позиционное нападение со сменой мест, развитие координационных способностей.	Техника ведения мяча	Уметь выполнять Передачи мяча различными способами	осуществлять итоговый и пошаговый контроль; -адекватно воспринимать оценку	спортивных игр; знать основные морально-этические

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	учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, -моделировать технику игровых действий и приемов;	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
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	моделировать процесс освоения технических действий; -играть по упрощенным правилам;	
24	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней		штрафной бросок	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со	участвовать в	

		дистанции			средней дистанции	соревновательно - игровых заданиях. Коммуникативные:	
25	Зн ФОЗ	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). Д/з п 3		Иметь представление о значении физической культуры в профилактике заболеваний	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;	
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 защита в баскетболе	-планировать общие способы работы	

27	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением		выполнение технических элементов	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением		
28	ЗнСОЗ	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений Оздоровительные системы физических упражнений	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью. Д/з п15		Иметь представление о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений	Познавательные: ориентироваться в современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Коммуникативные: - 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(ба)	Индивидуальные действия в	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока,	Бросок в	Уметь выполнять	Регулятивные:	Мотивация научения

	скет)	защите	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	прыжке	индивидуальны е действия в защите	принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;	предмета физическая культура;
30	ФСсСп (баскет)	Технико- тактические действия в учебной игре	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	Игра по правилам	Уметь выполнять технические действия в игре	планировать пути достижения цели. Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, моделировать Коммуникативные: уметь оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	-развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно- этическое оценивание
31	ЗнСОЗ	Самостоятельна я подготовка к соревновательно й деятельности	Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.		Уметь самостоятельно подготавливать ся к соревновательн ой деятельности	Познавательные: Самостоятельная подготавливаться к соревновательной деятельности Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую

						находить необходимую информацию. Коммуникативные: - участвовать в коллективном обсуждении	культуру; - нравственно-этическое оценивание
32	ФСсСп (гимнастика, самбо введение)	Строевые упражнения, висы, лазание по канату	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики (страховка, самостраховка, самбо), ОРУ, 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.	Лазание по канату	Знать ИОТ при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять упражнения в различных связках. Соблюдать правила поведения, безопасности	Регулятивные: - 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;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия
33	ФСсСп (гимнаст)	Упражнения на гимнастическом бревне		Упражнения в равновесии	Уметь выполнять лазание по канату, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие	-применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими	

					координационн ых качеств	снарядами; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;	другим людям
34	ФСсСп (самбо)	Правила соревнований	Техника безопасности, судейство,		Знать правила техники безопасности, уметь выполнять технические приемы		
35	ФСсСп (гимнас)	Акробатические комбинации	ОРУ, соверш. строевые упражнения, соверш. лазание по канату, шведской стенке, повторить опорный прыжок ноги врозь, повторить акробатическую комбинацию, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг.	прыжки через скакалку 1 мин	Показать выполнение акробатических упражнений, построение и перестроение	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные:	
36	ФСсСп (гимнас)	Опорный прыжок через гимнастическог о козла, коня		опорный прыжок через гимн. «козла», «коня» ноги врозь, боком	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастически й «козел» и «конь», осуществлять прыжки через гимнастическу ю скакалку, упражнения на развитие	-осуществлять анализ выполненных действий; самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике	

					скоростно-силовых качеств	с основами акробатики; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций	
37	ФСсСп (самбо)	Техника	Тактические действия		Уметь выполнять технические приемы, применять тактику	Регулятивные: -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-
38	ФСсСп (гимнас)	Акробатические соединения	ОРУ, соверш. лазание по канату, шведской стенке различными хватами, совершенствовать опорный прыжок, совершенствовать акробатические соединения,	Акробатические соединения	Показать выполнение акробатических соединений	- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без ,и условиями их реализации;	
39	ФСсСп (гимнас)	Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку,	составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг	Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку,	Осуществлять прыжки через гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-	-применять умения и	

					силовых качеств	сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами;	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
40	ФСсОз (гимнастика)	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	<p>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные:</p> <p>-осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике</p>	

						<p>с основами акробатики;</p> <p>выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций</p>	
41	ФСсСп (гимнас)	Преодоление гимнастическо й полосы препятствий	ОРУ, совершенствование лазания по канату, шведской стенке различными хватами, опорного прыжка через козла ноги врозь, подъем переворотом, выполнения акробатических соединений,	гимнастическая полоса препятствий	Уметь применять изученные технические элементы для прохождения гимнастическ ой полосы препятствий		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,
42	ФСсСп (гимнас)	Преодоление гимнастическо полосы препятствий	комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, преодоление гимнастической полосы препятствий	Прыжки через скакалку за 1 мин., 30сек.			

							развитие этических чувств
43	ФсОз (гимнастика)	Аэробика	Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений.		Уметь выполнять простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики		
44	ФсОз (самбо)	Акробатические упражнения	Комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений	Поднимание туловища 30сек., 1мин.			
45	ФсОз (самбо)	Упражнения для самбо					
46	ФсОз (самбо)	Упражнения для самбо	Упражнения 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).	Вис на согнутых руках	Уметь выполнять простейшие упражнения художественной гимнастики		
47	ФсОз (самбо)	Индивидуальные комплексы упражнений	Индивидуальные комплексы упражнения.		Уметь выполнять Индивидуальн	Регулятивные: планировать свои действия до и после	Давать адекватную позитивную

		физической культуры			ые комплексы упражнений адаптивной физической культуры	выполнения физической нагрузки; -оценивать правильность выполнения упражнений. Познавательные осуществлять анализ выполненных действий; Коммуникативные уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	самооценку; знать основные морально-этические нормы
48	ФСсОз	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры					
49	СП ФОЗ	Способы регулирования физических нагрузок	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Д/з п8				Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-

							этическое оценивание
50	ФСсСп (волейб)	Комбинации из передвижений и остановок игрока	ИОТ при занятиях спортивными играми (волейбол). Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, одиночное блокирование, нижняя прямая подача-прием мяча от сетки, развитие координационных способностей, учебная игра		Знать технику безопасности при занятиях волейболом. Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать ее самостоятельно	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, в лыжных гонках. Коммуникативные: 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	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя	передачи мяча в парах		Регулятивные: -устанавливать	Давать адекватную позитивную

		прыжке	руками снизу			целевые приоритеты;	самооценку;
52	Сп ФОЗ (волейб)	Индивидуальная физкультурная деятельность	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Д/з п 9		Уметь охарактеризовать Формы и средства контроля за индивидуально й физкультурной деятельностью	-уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;	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
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 –	Прием мяча двумя руками снизу		самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении;	
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	Уметь правильно выполнять технические действия, игра по правилам волейбола		активно включаться в процесс выполнения заданий Коммуникативные: - уметь организовывать и планировать учебное задание; общие способы работы;	
55	ФСсОз	Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации	ОРУ, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, координации, подвижные игры, игра в волейбол		Уметь применять, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости,		

					координации		
56	ФСсСп (лыж.п.)	Классические хода на дистанции 4 км	ИОТ при занятиях лыжными гонками (температурный режим, одежда и обувь лыжника, первые признаки обморожения, оказание первой медицинской помощи совершенствование техники классических ходов на дистанции 4 км, перехода с одного хода на другой.		Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки (температурны й режим, одежда, обувь, первые признаки обморожения) Уметь выполнять классические хода	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -планировать пути достижения цели Познавательные: обучение технико- тактическим действиям в игре в волейбол, в лыжных гонках.	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательн ого 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		Техника одновременн о бесшажного хода			
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.	Нападающий удар	Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола	выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую	
59	ФСсСп (лыж.п.)	Техника попеременного	Повторение попеременного двушажного хода, техника		Уметь выполнять		

		двушажного хода	одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Переход с одного хода на другой классическим стилем. Эстафета 100м без палок.		попеременный двушажный ход, переход с одного хода на другой классическим стилем	взаимопомощь - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	спортивную одежду, осуществлять их подготовку
60	ФСсСп (лыж.п.)	Переход с одного хода на другой классическим стилем		Техника попеременного двушажного хода			
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.	Верхняя прямая подача	Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола		
62	ФСсСп (лыж.п.)	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	Совершенствование техники переходов с одного хода на другой, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Подъемов и спусков на дистанции 3км		Уметь выполнять одновременный одношажный ход, переход с одного хода на другой классическим стилем	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-
63	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствова ние классических лыжных ходов		Техника одновременного одношажного хода			
64	ФСсСп	Тактические	Тактические действия. Комбинации		Уметь	-адекватно воспринимать оценку	

	(волейб)	действия	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.		выполнять технические действия, игра по правилам волейбола	учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;	этические нормы; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
65	ФСсСп (лыж.п.)	Спуски 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 пути достижения цели. Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, -моделировать технику игровых действий и приемов - моделировать процесс освоения технических действий;	содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
66	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.	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.	Игра по правилам волейбола	Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам	-играть по упрощенным правилам; -участвовать в	

68	ФСсСп (лыж.п.)	Техника конькового хода	Совершенствование техники конькового хода во время прохождения дистанции до 2км. Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	Торможение плугом	Уметь выполнять техники конькового хода	соревновательно - игровых заданиях. Коммуникативные: 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	
69	ФСсСп (лыж.п.)	Техника конькового хода					
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		
71	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствова ние техники лыжных ходов	Совершенствование техники лыжных ходов, переходы с хода на ход, спуски и подъемы на дистанции 5 км, катание с горы		Уметь выполнять техники конькового и классического хода, переходы с одного хода на другой		
72	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствова ние техники лыжных ходов		Прохождение дистанции 5 км без учета времени			
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		
74	ФСсСп (лыж.п.)	Спуски 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		
75	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.	Спуски с поворота ми	торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом		
76	Сп ФОЗ	Формы и средства контроля за индивидуальной физической деятельностью	Формы и средства контроля за индивидуальной физической деятельностью. Наблюдения за физической работоспособностью по показателям, функциональные пробы (ортостатическая проба), умственной работоспособностью (по показателям таблицы Анфимова). Д/з п9		Уметь характеризовать Формы и средства контроля за индивидуальной физической деятельностью	<p>Познавательные: Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать и</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p> <p>развитие навыков сотрудничества</p>

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

			дня и недели. Дз п10		х оздоровительных занятиях	информацию. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимся	ых занятий
80	ФСсОз	Развитие основных физических качеств на материале лыжной подготовки	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной подготовки		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма	Познавательные: Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Коммуникативные: умение слушать и вступать в диалог.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
81	ФСсОз	Оздоровительная ходьба на лыжах					
82	СП СОЗ	Правила проведения самостоятельных занятий.	Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Уметь правильно проводить самостоятельные спортивные	Познавательные: Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

			ДЗ п26		оздоровительные занятия	планирование занятий) Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Коммуникативные: умение слушать и вступать в диалог	личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
83	ФсОз	Развитие функциональных возможностей организма на материале лыжной подготовки	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной подготовки		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей	Регулятивные: 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;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
84	ФсОз	Развитие функциональных возможностей организма на материале лыжной подготовки		6-минутный бег			

					организма	адекватно воспринимать оценку учителя;	
85	Сп СОЗ	Планирование содержания и динамики физической нагрузки	Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.		Уметь планировать содержание и динамику физической нагрузки	-оценивать правильность выполнения упражнений. Познавательные осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий Коммуникативные 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 оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
86	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину с места	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики ОРУ, бег	Прыжок в длину с места	Уметь выполнять	Регулятивные: -умения принимать и	Развитие мотивов

			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.		прыжок в длину с места	сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега,	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
87	ФСсСп (лег.атл)	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола		Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения	комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	-мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;
88	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью			Выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и
						адекватно воспринимать оценку учителя;	
						-оценивать правильность выполнения	

						двигательных действий.	футбола
89	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий		Гибкость из положения сидя	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	
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»	активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	
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	-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.	30 м с высокого старта	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

			ОРУ на основе футбола				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	100 м с высокого старта	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м		
94	ФСсОз	Общеразвивающие упражненияс 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	подтягивание	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
95	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	ОРУ, прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов– отталкивание– приземление	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега		
96	ФСсСп(ле	Метание	ОРУ, метание мяча на дальность с 5-6	метание	Уметь		

	г.атл)	гранаты на дальность	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	гранаты на дальность	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.	2000м	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. Игра по правилам		Применять знания ИОТ при занятиях футболом. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. Уметь выполнять специальные прыжковые и	Регулятивные: 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
99	ФСсСп (футбол)	Техники владения мячом.		Игра по правилам			
100	ФСсОз	Развитие основных	Оздоровительный бег. ОРУ, преодоление горизонтальных и				

		физических качеств на материале легкой атлетики	вертикальных препятствий, специальные беговые упражнения, специальные упражнения на материале легкой атлетики. футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания		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;	нормы
101	ФСсОз	Развитие основных физических качеств на материале легкой атлетики	Оздоровительный бег. ОРУ. Футбол		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. Техника безопасности при купании в естественных водоемах. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Индивидуальные задания на летний период (по результатам тестирования). Составление плана занятий.			Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий в футболе. Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры в футбол.	

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

Календарно – тематическое планирование 10-11 класс (юноши)

№	Раздел	Тема урока	Элементы содержания	КУ	УУД		
					предметные	метапредметные	личностные
1	Зн ФОЗ	Правила поведения, техника безопасности на занятиях физической культурой	<p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Дз п4читать</p>		<p>Применять знания ИОТ на занятиях физической культурой, определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	<p>Познавательные: уметь рассказать о правилах поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>	<p>Мотивация научения предмета физическая культура;</p> <p>-развивать чувство гордости за российскую физическую культуру;</p> <p>-нравственно-этическое оценивание</p>

2	ФСсСп (лапта)	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 п18, комплексОРУ	подтягивание	Знать технику безопасности при занятиях лаптой, выполнять правильно технические действия.	Регулятивные: -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - активно включаться в процесс выполнения заданий в футболе. Коммуникативные: - 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 (лапта)	Индивидуальная и коллективная тактика защиты		гибкость из положения сидя			

4	ФСсОз	Оздоровительный бег	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		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	Познавательные: Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) Регулятивные определять новый уровень отношения к	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и
---	-------	---------------------	---	--	--	---	---

			Дз комплексОРУ			самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Коммуникативные: умение слушать и вступать в диалог.	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	30 м с высокого старта	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно- силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой	-мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и
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		
7	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической	ОРУ, тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, специальные прыжковые и беговые упражнения, развитие	100 м с высокого старта	Уметь выполнять специальные		

		направленностью	скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола Дз комплекс ОРУ		прыжковые и беговые упражнения, на развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости		
--	--	-----------------	--	--	--	--	--

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 13-15 беговых шагов-отталкивание-приземление	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега		
---	--------------------	---------------------------------------	---	--	---	--	--

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	метание гранаты на дальность	Уметь выполнять метание гранаты на дальность		
10	ФСсОз	Оздоровительный бег	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания. Дз комплекс ОРУ	6-минутный бег	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		

						атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	
11	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в длину	ОРУ, бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения,	Прыжок в длину с места	Уметь оттапливаться в прыжках в		

			футбол, развитие выносливости, упражнения на восстановление дыхания. , прыжок способом		длину	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
12	ФСсСп (лег.атл)	Бег на местности с преодолением горизонтальных препятствий	«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	
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	3000м	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	
14	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий	«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	Преодоление вертикальных препятствий высоту через планку способом «перешагивание»	прыжки в высоту через	Уметь выполнять прыжок в	

		«перешагивание»	Дз комплекс ОРУ	планку	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.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, - планировать свои действия после выполнения физической нагрузки;	давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
17	ФСсОз	Комплексы ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. Дз комплексОРУ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Уметь выполнять упражнения ориентированные на коррекцию осанки и телосложения	учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -оценивать правильность выполнения упражнений.	

18	ФСсОз	Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания Дз комплексОРУ	Челночный бег 3x10	Уметь выполнять упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	Познавательные осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения комплексов упражнений Коммуникативные	
----	-------	---	---	--------------------	---	---	--

						- 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 читать		Иметь понятие об основах законодательства Российской Федерации в области физической культуры	Познавательные: уметь рассказать о правовых основах физической культуры и спорта Регулятивные: находить необходимую информацию. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Опирается на правовые основы физической культуры и спорта, основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта в физкультурно-спортивной деятельности
20	ФССп(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		Применять знания ИОТ при занятиях баскетболом. Уметь выполнять ведение мяча	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -устанавливать	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к

21	ФСсСп (баскет)	Передачи мяча различными способами	головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест, развитие координационных способностей. ДзкомплексОРУ	техника ведения мяча	Уметь выполнять Передачи мяча различными способами	целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; -адекватно	изучению спортивных игр; знать основные морально-
----	-------------------	------------------------------------	---	----------------------	--	--	---

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 п2читать		Иметь понятие о физической культуре личности	воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;	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.
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		Уметь выполнять бросок мяча в движении	Познавательные:	
24	ФСсСп(баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	средней дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра	штрафной бросок	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней	обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол,	

			Дз комплексОРУ		дистанции	-моделировать технику игровых действий и приемов; моделировать процесс освоения технических действий;	
25	Зн ФОЗ	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). Д/з п 3читать		Иметь представление о значении физической культуры в профилактике заболеваний	-играть по упрощенным правилам; -участвовать в соревновательно - игровых заданиях. Коммуникативные:	

26	ФСсСп(баскет)	Зонная защита в баскетболе	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в		Уметь выполнять зонную защита в баскетболе	уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия;	
----	---------------	----------------------------	--	--	--	--	--

27	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	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	выполнение технических элементов	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; -планировать общие способы работы.	
28	ЗнСОЗ	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью. Д/з п15читать		Иметь представление о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений	Познавательные: ориентироваться в современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений Регулятивные: находить необходимую информацию. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Мотивация научения предмета физическая культура; -нравственно-этическое оценивание
29	ФСсСп (баскет)	Индивидуальные действия	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока,	Бросок в прыжке	Уметь выполнять	Регулятивные: - принимать и	Мотивация

		в защите	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		индивидуальные действия в защите	сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; планировать пути достижения цели. Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, моделировать	научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
30	ФСсСп (баскет)	Технико-тактические действия в учебной игре		Игра по правилам	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Коммуникативные: уметь оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	

31	ЗнСОЗ	Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности	Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Дз комплексОРУ		Уметь самостоятельно подготавливаться к соревновательной деятельности	<p>Познавательные:</p> <p>Самостоятельная подготавливаться к соревновательной деятельности</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: - участвовать в коллективном обсуждении</p>	<p>Мотивация научения предмета физическая культура;</p> <p>-развивать чувство гордости за российскую физическую культуру;</p> <p>-нравственно-этическое оценивание</p>
32	ФСсСп (гимнастика и самбо)	Строевые упражнения, висы, лазание по канату	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики (страховка, самостраховка)и самбо. ОРУ, совершенствовать перестроения из колонны по одному в колонну по два, повторить вис согнувшись, вис прогнувшись, лазание по канату, шведской стенке, подъем переворотом, повторить акробатические	Лазание по канату	<p>Знать ИОТ при занятиях гимнастикой.</p> <p>Уметь выполнять упражнения в различных связках.</p> <p>Соблюдать правила поведения,</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,</p>

			<p>комбинации, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, развитие координационных способностей, силы, прыжки через скакалку, пресс.</p> <p>Дз комплексОРУ</p>		<p>безопасности</p>	<p>комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>-применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами;</p>	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>
33	ФСсСп(гимнастика)	Подъем переворотом		Подъем переворотом	<p>Уметь выполнять лазание по канату, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие координационных качеств.</p>	<p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные:</p> <p>-осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>-самостоятельно</p>	
34	ФСсСп(единоборства)	<p>Виды единоборств.</p> <p>Приемы самостраховки</p>	<p>Общее представление единоборствах, виды единоборств, падение на бок, на спину, перекаты, кувырок вперед с перекатом</p> <p>Д/з п24 читать</p>		<p>Знать правила техники безопасности, уметь выполнять технические приемы</p>		

35	ФСсСп(гимнастика)	Акробатические	ОРУ, соверш. строевые упражнения,	прыжки	Показать		
----	-------------------	----------------	-----------------------------------	--------	----------	--	--

		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.	через скакалку 1 мин	выполнение акробатических упражнений, построение и перестроение	Выявлять и устранять ошибки в освоении; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;	
36	ФСсСп (гимнас)	Опорный прыжок через гимнастическое кольцо	Дз комплекс ОРУ	опорный прыжок через гимна. «коня»	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастического «коня», осуществлять прыжки ч/з гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых кач-в	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	

37	ФСсСп (единоб)с амбо	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	Регулятивные: - 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
38	ФСсСп (гимнас)	Акробатические соединения	ОРУ, соверш. лазание по канату, шведской стенке различными хватами, совершенствовать опорный прыжок, совершенствовать акробатические соединения, составление комбинаций	Акробатичес кие соединения	Показать выполнение акробатических соединений,	- планировать свои действия при выполнении комплексов	

39	ФСсСп (гимнастика)	Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку,	прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг Дз комплексОРУ	Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку,	Осуществлять прыжки через гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами;	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
40	ФСсОз(самбо)	Атлетическая гимнастика	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. 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. Познавательные: -осуществлять	

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,	гимнастическая полоса препятствий	Уметь применять изученные технические элементы для прохождения гимнастической полосы	анализ выполненных действий; самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; активно включаться в процесс выполнения заданий по	
42	ФСсСп (гимнас	Преодоление гимнастической	пресс, работа с набивными мячами 1	Прыжки через			Развитие мотивов

		полосы препятствий	кг – 2 кг, преодоление гимнастической полосы препятствий ДзкомплексОРУ	скакалку за 1 мин	препятствий	гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, , развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
43	ФСсОз(самбо)	Атлетическая гимнастика	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц,		Уметь выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики		
44	ФСсОз(самбо)	Атлетическая гимнастика	«подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения	пресс 30 сек			
45	ФСсОз(самбо)	Атлетическая гимнастика				Коммуникативные: уметь слушать и	

46	ФСсОз(самбо)	Атлетическая гимнастика	(упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	Вис на согнутых руках	Уметь выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики	вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении	
			Дз комплексОРУ				
47	ФСсОз(гимнастика)	Индивидуальные комплексы упражнений	Индивидуальные комплексы упражнений		Уметь выполнять Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры	Регулятивные: планировать свои действия до и после выполнения физической нагрузки;	Давать адекватную позитивную самооценку;
48	ФСсОз(гимнастика)	Индивидуальные комплексы упражнений	Индивидуальные комплексы упражнений			-оценивать правильность выполнения упражнений.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные
			Дз комплексОРУ				
						Познавательные осуществлять анализ действий; Коммуникативные - уметь вступать в диалог	морально-этич. нормы.

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

			учебная игра Дз комплексОРУ		действий, осваивать ее самостоятельно	- обучение технико- тактическим действиям в игре в волейбол, в лыжных гонках. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	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	передачи мяча в парах		Регулятивные: -устанавливать целевые приоритеты; -уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование
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.		Уметь охарактеризовать Формы и средства контроля за индивидуальн о физкультурной	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; самостоятельно	

			Д/з п 9 читать		деятельностью	выявлять и устранять ошибки в освоении; активно	
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	Прием мяча двумя руками	Уметь правильно выполнять технические		

			удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование и страховка блока, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра	снизу	действия, игра по правилам волейбола.	включаться в процесс выполнения заданий Коммуникативные: -уметь организовывать и планировать учебное задание; общие способы работы;	спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
54	ФСсСп (волейб)	Верхняя прямая подача – прием подачи	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	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; - планировать пути достижения цели. Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, в лыжных гонках. выражать	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и
57	ФСсСп (лыж.п.)	Классические хода на дистанции 4 км		Техника одновременного бесшажного хода			
58	ФСсСп	Прямой	Комбинации из передвижений и	Нападающих	Уметь		

	(волейб)	нападающий удар	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	удар	выполнять технические действия, игра по правилам волейбола	творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку
59	ФСсСп (лыж.п.)	Техника попеременного двушажного хода	Повторение попеременного двушажного хода, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Переход с одного хода на дугой классическим стилем Эстафета 100м без палок. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять попеременный двушажный ход, переход с одного хода	необходимую взаимопомощь - уметь слушать и вступать в диалог;	
60	ФСсСп (лыж.п.)	Переход с одного хода на дугой классическим стилем		Техника попеременного двушажного хода	на дугой классическим стилем	-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
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.	Верхняя прямая подача	Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола		

			Дз комплексОРУ				
62	ФСсСп (лыж.п.)	Техника одновременного одношажного хода	Совершенствование техники переходов с одного хода на другой, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).подъемов и		Уметь выполнять одновременный		

		(стартовый вариант)	спусков на дистанции 3км Дз комплексОРУ		одношажный ход, переход с одного хода		
63	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствов ание классических лыжных ходов		Техника одновременного одношажного хода	на дугой классическим стилем	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять

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	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;	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,
65	ФСсСп (лыж.п.)	Спуски 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.	Бег на лыжах 3 км	Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением плугом, подъем елочкой скользящим шагом	планировать пути достижения цели. Познавательные: обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол,	
66	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	Дз комплексОРУ				
67	ФСсСп	Тактические	Тактические действия Совершенствование изученного в	Игра по правилам	Уметь		

	(волейб)	действия. Игра	игре по		выполнять		
--	----------	----------------	---------	--	-----------	--	--

		по правилам	правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Дз комплексОРУ		технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	-моделировать технику игровых действий и приемов; моделировать процесс освоения	осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
68	ФССп (лыж.п.)	Техника конькового хода	Совершенствование техники конькового хода во время прохождения дистанции до 2км. Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом Дз комплексОРУ	Торможение плугом	Уметь выполнять техники конькового хода	технических действий;	
69	ФССп (лыж.п.)	Техника конькового хода				-играть по упрощенным правилам; -участвовать в соревновательно - игровых заданиях.	
70	ФССп (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	Коммуникативные: уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия;	
71	ФССп (лыж.п.)	Совершенствование техники лыжных ходов	Совершенствование техники лыжных ходов, переходы с хода на ход, спуски и подъемы на дистанции		Уметь выполнять техники	уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	

72	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование техники лыжных ходов	5 км, катание с горы. Дз комплексОРУ	5 км	конькового и классического хода, переходы с одного хода на другой	необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и	
73	ФСсСп (волейб)	Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе,		Уметь выполнять технические и		

			комплектование команды, подготовка места проведения игры. Дз комплексОРУ		тактические действия, игра по правилам волейбола	функции участников, способы взаимодействия; -планировать общие способы работы.	
74	ФСсСп (лыж.п.)	Спуски подъемы с поворотами и торможением	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники торможения плугом со слона 45*, подъем елочкой скользящим шагом. Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности.		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением		
75	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	Дз комплексОРУ	Спуски с поворотами	торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом		

76	Сп ФОЗ	<p>Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью</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>Д/з п 9 читать</p>		<p>Уметь характеризовать</p> <p>Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью</p>	<p>Познавательные:</p> <p>Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий)</p> <p>Регулятивные</p> <p>определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,</p> <p>находить необходимую</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознан ие личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества</p>
----	--------	--	---	--	---	---	--

						<p>информацию.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>умение слушать и вступать в диалог.</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

77	ФСсОз	Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата 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 I подготовки</p> <p>Дз комплексОРУ</p>		<p>Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма</p>	<p>Познавательные: уметь рассказать о правилах поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности</p> <p>Регулятивные: находить необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: - уметь участвовать в коллективном обсуждении</p>	<p>Мотивация научения предмета физическая культура;</p> <p>-развивать чувство гордости за российскую физическую культуру;</p> <p>-нравственно-этическое оценивание</p>
78	ФСсОз	Регулирование массы тела на материале лыжной подготовки					
79	СП ФОЗ	Основы организации двигательного режима.	<p>Основы организации двигательного режима. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме</p>		<p>Уметь планировать содержание и физическую нагрузку в индивидуальных</p>	<p>Познавательные: уметь рассказать о организации двигательного режима</p> <p>Регулятивные: находить</p>	<p>Мотивация необходимости организации индивидуальных</p>

			дня и недели. Дз п10 читать		оздоровительных занятиях	необходимую информацию. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	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 лыжной		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных	Познавательные: Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

81	ФСсОз	Оздоровительная ходьба на лыжах.	подготовки Дз комплексОРУ		физических качеств, функциональных возможностей организма	деятельности, находить необходимую информацию. Коммуникативные: умение слушать и вступать в диалог.	ситуациях.
82	Сп СОЗ	Правила проведения самостоятельных	Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий.	Сгибание разгибание рук в	Уметь правильно проводить	Познавательные: Формирование познавательной цели	развитие мотивов учебной

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

84	ФссОз	Развитие функциональных	лыжной подготовки Дз комплексОРУ	6 минутный бег	качеств, функциональных	- учитывать правило в планировании и контроле способа	морально-этические нормы
----	-------	-------------------------	-------------------------------------	----------------	-------------------------	---	--------------------------

		возможностей организма на материале лыжной подготовки			возможностей организма	решения; адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения упражнений. Познавательные	
--	--	---	--	--	------------------------	--	--

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 Коммуникативные 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 оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
86	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину с места	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики ОРУ, бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые	Прыжок в длину с места	Уметь выполнять прыжок в длину с места	Регулятивные: -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание
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);	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
88	ФССОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	Прыжки в длину с места Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	Челночный бег3x10	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;	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
89	ФССп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий	Дз комплексОРУ	Гибкость из положения сидя	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	-мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;
90	ФССп (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;	-учебно-познавательный интерес к занятиям

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	выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно	лёгкой атлетики и футбола
----	-------	---------------------	--	--	---	--	---------------------------

					выносливости	включаться в процесс выполнения заданий	
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	30 м с высокого старта	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	по лёгкой атлетике; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

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	100 м с высокого старта	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	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
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	подтягивание	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
95	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	ОРУ, прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега		

			Дз комплексОРУ	шагов – отталкивание –приземление			лёгкой атлетики и футбола
96	ФСсСп (лег.атл)	Метание гранаты на дальность	ОРУ, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости. ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ	метание гранаты на дальность	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.	3000м	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
98	ФСсСп (футбол)	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	ИОТ при занятиях футболом. ОРУ, упражнения на материале легкой атлетики. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения		Применять знания ИОТ при занятиях футболом. Уметь	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять

99	ФСсСп (футбол)	Техники владения мячом.	мячом, техники ведения мяча техники ударов по мячу и остановок мяча, ударов по воротам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.. Игра по правилам	Игра по правилам	выполнять комбинации из освоенных элементов.	развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	устойчивый познавательный интерес к изучению футбола; знать
----	-------------------	-------------------------	---	------------------	--	---	---

			Дз комплексОРУ			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	основные морально-этические нормы
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		

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

