МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

Управление образования города Апатиты

МБОУ СОШ № 5 г. Апатиты

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МО	На заседании методического совета школы	Директор
_____ Сенина Е.В.	_____ Присада О.Н	_____ Кертес О.Д
Протокол №5 от «25» мая 2023 г.	Протокол №7 от «30» августа 2023 г.	Приказ № 177/6-о от «31» августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00BD078C38E46C6B0D71A2A1546DAA46F8
Владелец: Кертес Ольга Дмитриевна
Действителен: с 23.09.2022 до 17.12.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2521189)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Апатиты 23-24

Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10—11 классов направлена на достижение учащимися предметных, метапредметных и личностных результатов по физической культуре.

Выпускник научится:

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы *самостоятельной деятельности* (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии

основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной*

физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность[1]

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Содержание учебного предмета	**Формы организации учебных занятий**	**Основные виды учебной деятельности**
Физическая культура как область знаний		
История и современное развитие физической культуры	Уроки с образовательно-познавательной направленностью	**Характеризовать** Олимпийские игры древности как явление культуры; **Раскрывать** содержание и правила соревнований; **Объяснять и доказывать,** чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России; **Объяснять** причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре;
Современное представление о физической культуре (основные	Уроки с образовательно-	**Определять** основные направ-ления развития физической

[1] Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

понятия)	познавательной направленностью	культуры в обществе; **Раскрывать** целевое предназначение каждого из них
Физическая культура человека	Уроки с образовательно-познавательной направленностью	**Обосновывать** положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; **Устанавливать** связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. **Регулировать** физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам **Руководствоваться** правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Уроки с образовательно-познавательной направленностью и образовательно-обучающей направленностью	**Планировать** самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий; **Готовить** места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями; **Выявлять** факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. **Отбирать** состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку; **Составлять** планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности; **Проводить** занятия оздорови-

		тельной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
Оценка эффективности занятий физической культурой	Уроки с образовательно-познавательной направленностью и образовательно-обучающей направленностью	**Выявлять** особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. **Характеризовать** величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами; **Тестировать** развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития; **Определять** приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. **Оформлять** дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности; **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения; **Измерять** резервные возможности организма и оценивать результаты измерений; **Классифицировать** физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой;
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Уроки с образовательно-обучающей направленностью	**Осваивать** самостоятельно упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.

		Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий; **Выполнять** упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики:		
Организующие команды и приемы	Уроки с образовательно-обучающей направленностью	**Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы;
Акробатические упражнения и комбинации	Уроки с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью	**Описывать технику** акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. **Оказывать помощь** сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.
Опорные прыжки	Уроки с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью	**Описывать технику** опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. **Анализировать технику** опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	Уроки с образовательно-обучающей направленностью и	**Описывать технику** упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. **Осваивать технику**

	с образовательно-тренировочной направленностью	гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	Уроки с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью	**Описывать технику** упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. **Осваивать технику** гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки	Уроки с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью	**Описывать технику** упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Легкая атлетика		
Беговые упражнения	Уроки с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью	**Описывать технику** выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать

		индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Прыжковые упражнения	Уроки с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью	**Описывать технику** выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений. **Применять** прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Метание малого мяча	Уроки с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью	**Описывать технику** метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. **Применять** упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила

		безопасности
Лыжные гонки		
Передвижения на лыжах	Уроки с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью	**Описывать технику** передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Моделировать** способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Подъемы, спуски, повороты, торможения	Уроки с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью	**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
Спортивные игры		
Баскетбол	Уроки с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью	**Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Определять** степень утомления

		организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха
Волейбол	Уроки с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью	**Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	Уроки с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятий прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Владеть** вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. **Применять** прикладные упраж-

		нения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Преодолевать** трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки
Общефизическая подготовка	Уроки с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки

Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Содержание учебной программы основного общего образования по предмету «физическая культура»	Сроки освоения/ количество часов
		11 класс
1.	**Физическая культура как область знаний**	**4**
1.1	История и современное развитие физической культуры	3
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1
2.	**Физическая культура человека**	**5**
3.	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**	**5**
3.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3
3.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2
4.	**Физическое совершенствование**	**88**
4.1	***Физкультурно-оздоровительная деятельность***	8
4.2	***Спортивно-оздоровительная деятельность***	75
4.2.1	Гимнастика с основами акробатики	9
4.2.2	Легкая атлетика	12
4.2.3	Лыжные гонки	18
3.2.4	Баскетбол	16
4.2.5	Волейбол	20
4.3	***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***	5
	ИТОГО	**102**

11 класс (юноши)

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Д/з	Дата	
			Предметные	Метапредметные	Личностные			
Физическая культура человека (1 час)								
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Понятие о физической культуре личности.	- правила поведения на уроке - техника безопасности - раскрытие понятия физической культуры личности.	-знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу	(сообщение)		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика - 12 часов								
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	- демонстрировать технику легкоатлетических упражнений; - демонстрировать технику низкого старта;	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс 1		

3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	- Развитие скоростных качеств. -осваивать технику беговых упражнений - бегать 30 м на результат	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности	Комплекс 1		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	-демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - Развитие скоростных качеств.	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс 1		

5	Бег 100 м (умения)	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	- Развитие скоростных качеств. -описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений на скорость - бегать с максимальной скоростью 100 м	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	Комплекс 1		
6	Длительный бег, Метание гранаты.	Бег 20 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты.	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании гранаты - применять разученные упражнения для развития выносливости	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	проявлять выдержку и самообладание	Комплекс 1		

Современное представление о физической культуре (основные понятия)(1 час)								
7	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО	«Нормы ГТО - нормы жизни» - изучение нормативов соответствующей возрастной группы.	Знать технику выполнения нормативов ГТО	*Коммуникативные:* с точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять нормативы ГТО	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс 1		
8	Длительный бег, Метание гранаты.	Бег 20 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты.	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС - Развитие выносливости; - метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	Комплекс 1		

9	Бег 800 м на результат.	Бег 800 м на результат. Развитие выносливости;	- применять разученные упражнения для развития выносливости - бегать 800 м на результат - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль	Комплекс 1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность(3 часа - 10,12,14 уроки)								
10	Оздоровительный бег	Бег в равномерном темпе	Знать технику выполнения длительного бега	*Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:* бежать в равномерном темпе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс 1		

11	Длительный бег, Метание гранаты.	Бег 25 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты.	- применять разученные упражнения для развития выносливости - бегать в равномерном темпе до 25 мин - овладеть организаторскими умениями - метание гранаты на дальность	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками,	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль	Комплекс 1		
12	Оздоровительный бег	Бег в равномерном темпе	Знать технику выполнения длительного бега	*Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, бежать в равномерном темпе	Развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс 1		

13	Бег на результат 3000 м.	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости.	-бегать в равномерном темпе 3000 м. - применять разученные упражнения для развития выносливости - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	проявлять выдержку, самообладание.	Комплекс 1		

14	Оздоровительный бег	Бег в равномерном темпе	Знать технику выполнения длительного бега	*Коммуникативные:* с точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:* бежать в равномерном темпе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс 2		

15	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание мяча в цель с 18-20 м. Развитие скоростно-силовых качеств	- знать правила проведения прыжка в высоту с разбега. - развитие скоростно-силовых качеств - описывать технику прыжка в высоту с разбега -описывать технику метания теннисного мяча в цель.	<u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <u>Регулятивные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Комплекс 2		
16	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель(умение).	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание мяча в цель с 18-20 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	знать правила проведения прыжка в высоту с разбега. - развитие скоростно-силовых качеств - демонстрировать прыжок в высоту с разбега - демонстрировать метание теннисного мяча в цель.	<u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <u>Регулятивные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <u>Познавательные:</u> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Комплекс 2		

17	Прыжок в высоту. (умение)	Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега способом «перешагивание»	знать правила проведения прыжка в высоту с разбега. - развитие скоростно-силовых качеств - демонстрировать прыжок в высоту с разбега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Комплекс 2		
История и современное развитие физической культуры (1 час)								
18	Правовые основы физической культуры и спорта	Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	- объясняют, положение физической культуры и спорта в РФ на современном этапе. - анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	познавательные: осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме коммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	(сообщение) Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	Сообщение по теме		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч)								

19	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	Правила самоконтроля и гигиены.	- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	проявлять интерес к новому учебному материалу	Сообщение по теме		
Спортивно-оздоровительная деятельность (Баскетбол - 7 часов)								
20	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - Развитие координационных способностей. - знание терминологии - знание ТБ	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс 2		

21	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча - Развитие координационных способностей	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс 2		
22	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча - Развитие координационных способностей	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс 2		

23	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику броска двумя руками от головы с места. - Развитие координационных способностей	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс 2		
24-25	Учебная игра в баскетбол. Тестирование.	Тестирование. Игра в баскетбол по правилам.	- самостоятельно проводить разминку - выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения двигательных действий <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	Комплекс 2		

26	Учебная игра в баскетбол	Игра в баскетбол по правилам.	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	Комплекс 2		
Оценка эффективности занятий физической культурой. (1ч)								
27	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Способы регулирования нагрузки.	- уметь раскрывать основные понятия темы - уметь использовать тесты и пробы для отслеживания нагрузки - измерять пульс до, во время и после занятий. -ведение дневника самоконтроля	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	Профилактика появления и устранения ошибок	Сообщение по теме		
Физическая культура человека (1 час)								

28	Техника безопасности. Страховка во время занятий гимнастикой.	История возникновения гимнастики, основные виды входящие в раздел «гимнастика». Приёмы страховки и самостраховки.	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать приёмы страховки и самостраховки.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	сообщение		
Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика - 9ч.)								
29	Строевые упражнения. Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис хватом сзади, подъем переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	- четко выполнять строевые приемы - осваивать простые и смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - Развитие силовых способностей	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		

30	Строевые упражнения. Висы (умения).	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре по восемь в движении. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис хватом сзади, подъем переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	- четко выполнять строевые приемы - демонстрировать простые и смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		

31	Строевые упражнения. Висы (умения).	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре по восемь в движении. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис хватом сзади, подъем переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	- четко выполнять строевые приемы - демонстрировать простые и смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		
32	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120см; Лазание по канату без помощи ног. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств - четко выполнять строевые приемы - демонстрировать технику лазанья по канату - выполнять прыжки со скакалкой	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		

33	Опорный прыжок. Лазание по канату (умения).	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120см; Лазание по канату без помощи ног. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств - четко выполнять строевые приемы - демонстрировать технику лазанья по канату - выполнять прыжки со скакалкой	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		
34	Опорный прыжок(умения). Лазание по канату.	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120см; Лазание по канату без помощи ног. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств - четко выполнять строевые приемы - демонстрировать технику лазанья по канату -соскока прогнувшись - выполнять прыжки со скакалкой	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		

35	Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой (умения).	Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину высота 150-180 см. Прыжки со скакалкой.	- четко выполнять строевые приемы - описывать и технику данных упражнений -составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		
36	Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой	Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину высота 150-180 см. Прыжки со скакалкой.	- четко выполнять строевые приемы - описывать и технику данных упражнений -составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		

37	Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой	Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину высота 150-180 см. Прыжки со скакалкой	- четко выполнять строевые приемы - описывать и технику данных упражнений -составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: организовывать учебное сотрудничество коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		
Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)***								
38	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Роль и значение занятий по коррекции телосложения	- описывать и выполнять комплексы упражнений для корректировки тела человека	познавательные: овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корригирующей физической культуры регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	Комплекс упражнений по коррекции осанки и телосложения		

39	Способы регулирования массы тела человека.	Методики регулирования массы тела человека	Применять физические упражнения, которые способствуют улучшению телосложения.	познавательные: овладеть знаниями о психологических особенностях возрастного развития коммуникативные: уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	сообщение		
Физическая культура человека (1 час)								
40	Адаптивная физическая культура	История и значение адаптивной физической культуры. Классификация и характеристика видов спорта инвалидов.	- знать основные виды адаптивной физической культуры	познавательные: овладеть знаниями о значении упражнений регулятивные: организовывать учебное сотрудничество коммуникативные: уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	сообщение		
История и современное развитие физической культуры (1 час)								

41	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	История возникновения олимпийского движения. Появление новых видов соревнований.	-давать характеристику олимпийскому движению России	<u>познавательные:</u> осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные:</u> выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные:</u> проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой и	Сообщение		
Спортивно-оздоровительная деятельность (Баскетбол - 5 часов)								

42	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать и демонстрировать технику ведения мяча - описывать и демонстрировать технику броска мяча - развитие координационных способностей. - выполнять прыжки со скакалкой на скорость	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Комплекс 4		
43	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	- демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику бросков мяча - описывать технику зонной защиты	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Комплекс 4		
Физическая культура человека (1 час)								

44	Комплексы упражнений для формирования телосложения	Физические упражнения с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	- составлять и применять разученные комплексы для формирования телосложения - Развитие силовых качеств.	*Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* проходить станции круговой тренировки	Развитие самостоятельности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс 4		
45	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	Комплекс 4		

46	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: уметь работать в команде коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	Комплекс 4		
47	Учебная игра в баскетбол	Игра по правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации - осуществлять помощь в судействе	познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач регулятивные: уметь работать в команде коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	Комплекс 4		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой(1 час)								

48	Основы организации двигательного режима	Составление схемы режима дня и суточного двигательного режима старшеклассника общеобразовательной организации	- уметь распределять объём суточной двигательной активности	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осущест влять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	Сообщение по теме		
Физическая культура человека (1 час)								
49	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	Значение спортивно-массовых соревнований для физического воспитания школьников. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в образовательном учреждении.	- уметь составлять положение для соревнований	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, обсуждать услышанное	проявлять интерес к новому учебному материалу	Сообщение		
Спортивно-оздоровительная деятельность (18 часов – лыжи; 4 - баскетбол)								

50-51	Попеременные хода. Одновременный бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Попеременный четырёхшажный ход. «Аэродинамическая» стойка и поза отдыха. Спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода - описывать поворот на месте махом назад. -описывать подъём наискось «полуёлочкой». - описывать торможение «плугом». - Развитие выносливости.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	Комплекс 5		
52	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	-демонстрировать технику ведения в вариантах -демонстрировать технику бросков мяча - описывать технику вырывания и выбивания мяча - Развитие координационных качеств.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Комплекс 5		

53-54	Попеременные хода. Одновременный бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	- применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода - описывать поворот на месте махом назад. -описывать подъём наискось «полуёлочкой». - описывать торможение «плугом». - Развитие выносливости.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание	Комплекс 5		
55	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	- моделировать технику освоенных игровых приемов - выполнять правила игры -развитие координационных качеств.	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> уважать соперника <u>коммуникативные</u>: управлять своими эмоциями	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	Комплекс 5		

56-57	Попеременные хода. Одновременный бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Попеременный двухшажный ход, одновременные хода. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	-демонстрировать технику попеременного двухшажного хода - описывать технику одновременного бесшажного хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 5		
58	Сочетание приёмов ведение, бросок. Тактические действия.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	Комплекс 5		

59-60	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять самостоятельность и активность.	Комплекс 5		
61	Сочетание приёмов ведение, бросок. Тактические действия.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	Комплекс 5		

62-63	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	- применять разученные упражнения для улучшения техники одновременных ходов	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание	Комплекс 5		
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (5 часов - № 64,67,70,73,77)								
64	Комплексы общей физической подготовки	Комплексы упражнений: для развития пресса, силы рук, прыжки со скакалкой, передвижение по наклонной плоскости, лазанье, перелазанье.	- Составлять и применять разученные упражнения для формирования телосложения - знать правила работы по станциям	<u>Коммуникативные:</u> уметь устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <u>Познавательные:</u> проходить станции круговой тренировки	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз-ных социальных ситуациях.	Комплекс 5		

65-66	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	- описывать технику торможения «плугом»	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	Комплекс 5		
67	Комплексы общей физической подготовки	Комплексы упражнений: для развития пресса, силы рук, прыжки со скакалкой, передвижение по наклонной плоскости, лазанье, перелазанье.	- Составлять и применять разученные упражнения для формирования телосложения - знать правила работы по станциям	<u>Коммуникативные:</u> уметь устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <u>Познавательные:</u> проходить станции круговой тренировки,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Комплекс 6		

68-69	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	-демонстрировать технику поворотов «плугом» - передвигаться на лыжах 5 км	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять силу воли, самообладание, выдержку	Комплекс 6		
70	Комплексы общей физической подготовки	Комплексы упражнений: для развития пресса, силы рук, прыжки со скакалкой, передвижение по наклонной плоскости, лазанье, перелазанье.	- Составлять и применять разученные упражнения для формирования телосложения - знать правила работы по станциям	<u>Коммуникативные:</u> уметь устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <u>Познавательные:</u> проходить станции круговой тренировки,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз-ных социальных ситуациях.	Комплекс 6		

71-72	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	- уметь передвигаться на лыжах 5 км в равномерном темпе - знать правила соревнований	<u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности	Комплекс 6		
73	Комплексы общей физической подготовки	Комплексы упражнений: для развития пресса, силы рук, прыжки со скакалкой, передвижение по наклонной плоскости, лазанье, перелазанье.	- Составлять и применять разученные упражнения для формирования телосложения - знать правила работы по станциям	<u>Коммуникативные:</u> уметь устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <u>Познавательные:</u> проходить станции круговой тренировки,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз-ных социальных ситуациях.	Комплекс 6		

74-75	Прохождение дистанции 5 км на время.	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км на время. Развитие выносливости.	- проводить разминку - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях - значение зимних видов спорта для здоровья человека	<u>познавательные:</u> планировать формы занятий <u>регулятивные:</u> организовывать места занятий <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность	Комплекс 6		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой(1 час)								
76	Организация досуга средствами физической культуры	- характеристика занятий оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	-Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, - подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.	<u>познавательные:</u> владеть широким арсеналом двигательных действий <u>регулятивные:</u> владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность, развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	сообщение		

77	Комплексы общей физической подготовки	Комплексы упражнений: для развития пресса, силы рук, прыжки со скакалкой, передвижение по наклонной плоскости, лазанье, перелазанье.	- Составлять и применять разученные упражнения для формирования телосложения - знать правила работы по станциям	Коммуникативные: уметь устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: проходить станции круговой тренировки,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз-ных социальных ситуациях.	Комплекс 6		
История и современное развитие физической культуры (1 час)								
78	Основные правила соревнований по лыжным гонкам	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	- знать историю лыжного спорта -запоминать имена выдающихся лыжников -характеристика вида спорта	познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности коммуникативные: слушать учителя, обсуждать услышанное	проявлять интерес к новому учебному материалу	сообщение		
Физкультурно-оздоровительная деятельность(3 часа)								

79	Основные формы и виды физических упражнений	Классификация физических упражнений.	- составить комплекс упражнений для развития физических качеств (по выбору)	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу	Сообщение		
80	Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Причины возникновения нарушений осанки.	- составлять комплекс упражнений для сохранения и поддержания правильной осанки.	познавательные: овладеть знаниями о причинах возникновения травм регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	Сообщение		

81	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Методика выполнения дыхательных упражнений.	- составлять комплекс упражнений для глаз -использовать дыхательную гимнастику	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о личной гигиене <u>регулятивные</u>: планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u>: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	сообщение		
Спортивно-оздоровительная деятельность (20 часов – волейбол)								
82	Инструктаж по ТБ. Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	- знать ТБ - знать правила игры в волейбол. - владеть основными приемами игры в волейбол - описывать технику передачи двумя руками. -демонстрировать перемещения в стойке	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 7		

83	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	-Знать и выполнять стойки игрока -демонстрировать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед -демонстрировать технику передачи двумя руками.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс 7		
84	Учебная игра в волейбол.	Двусторонняя игра в волейбол.	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией	познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия регулятивные: соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Комплекс 7		

85	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- описывать и выполнять основные способы передвижения - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками - выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 7		
86	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- описывать и выполнять основные способы передвижения - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками - выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 7		

87	Учебная игра в волейбол.	Двусторонняя игра в волейбол.	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Комплекс 7		
88	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Комплекс 7		

89	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Комплекс 7		
90	Учебная игра в волейбол.	Двусторонняя игра в волейбол.	- выполнять и объяснять привила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осущест влять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	Комплекс 7		

91	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- описывать и выполнять приём мяча снизу над собой. - выполнять правила игры - овладевать терминологией	Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: обращаться за помощью	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 7		
92	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- описывать и выполнять приём мяча снизу над собой. - выполнять правила игры - овладевать терминологией	Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: обращаться за помощью	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 7		
93	Учебная игра в волейбол.	Двусторонняя игра в волейбол.	- выполнять и объяснять привила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды - выполнять тесты	познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач регулятивные: соблюдать технику безопасности, осущест влять самоконтроль за физической нагрузкой коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	Комплекс 8		

94	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- описывать и выполнять приём мяча снизу над собой. - выполнять правила игры - овладевать терминологией	Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: обращаться за помощью	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	Комплекс 8		
95	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- описывать и выполнять приём мяча снизу над собой. - выполнять правила игры - овладевать терминологией	Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: обращаться за помощью	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	Комплекс 8		
96	Учебная игра в волейбол.	Двусторонняя игра в волейбол.	- выполнять и объяснять привила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды - выполнять тесты	познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач регулятивные: соблюдать технику безопасности, коммуни кативные: взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	Комплекс 8		

97	Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять верхнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 8		
98	Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять верхнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 8		

99	Учебная игра в волейбол.	Двусторонняя игра в волейбол.	- выполнять и объяснять привила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды - выполнять тесты	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	Комплекс 8		
100	Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча. Тестирование	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра.	- описывать и выполнять верхнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры - овладевать терминологией	<u>Познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 8		
101	Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча. Тестирование	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра.	- описывать и выполнять верхнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры - овладевать терминологией	<u>Познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 8		
Оценка эффективности занятий физической культурой(1 час)								

102	Итоги тестирования	Индивидуальная динамика физической подготовленности	- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений			

11 класс (девушки).

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Д/з	Дата	
			Предметные	Метапредметные	Личностные			
Физическая культура человека (1 час)								
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Понятие о физической культуре личности.	- правила поведения на уроке - техника безопасности - раскрытие понятия физической культуры личности.	-знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу	сообщение		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика - 12 часов								
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	- демонстрировать технику легкоатлетических упражнений; - демонстрировать технику низкого старта;	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс 1		

3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	- Развитие скоростных качеств. -осваивать технику беговых упражнений - бегать 30 м на результат	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности	Комплекс 1		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	-демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - Развитие скоростных качеств.	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс 1		

5	Бег 100 м (умения)	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	- Развитие скоростных качеств. -описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений на скорость - бегать с максимальной скоростью 100 м	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	Комплекс 1		
6	Длительный бег, Метание гранаты.	Бег 15 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты.	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании гранаты - применять разученные упражнения для развития выносливости	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	проявлять выдержку и самообладание	Комплекс 1		

Современное представление о физической культуре (основные понятия)(1 час)								
7	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО	«Нормы ГТО - нормы жизни» - изучение нормативов соответствующей возрастной группы.	Знать технику выполнения нормативов ГТО	*Коммуникативные:* с точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять нормативы ГТО	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс 1		
8	Длительный бег, Метание гранаты.	Бег 15 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты.	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС - Развитие выносливости; - метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	Комплекс 1		

9	Бег 400 м на результат.	Бег 400 м на результат. Развитие выносливости;	- применять разученные упражнения для развития выносливости - бегать 400 м на результат - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль	Комплекс 1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность(3 часа - 10,12,14 уроки)								
10	Оздоровительный бег	Бег в равномерном темпе	Знать технику выполнения длительного бега	*Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:* бежать в равномерном темпе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс 1		

11	Длительный бег, Метание гранаты(умение)	Бег 20 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты.	- применять разученные упражнения для развития выносливости - бегать в равномерном темпе до 20 мин - овладеть организаторскими умениями - метание гранаты на дальность	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками,	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль	Комплекс 1		
12	Оздоровительный бег	Бег в равномерном темпе	Знать технику выполнения длительного бега	*Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, бежать в равномерном темпе	Развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс 1		

13	Бег на результат 2000 м.	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости.	-бегать в равномерном темпе 2000 м. - применять разученные упражнения для развития выносливости - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	проявлять выдержку, самообладание.	Комплекс 1		

14	Оздоровительный бег	Бег в равномерном темпе	Знать технику выполнения длительного бега	*Коммуникативные:* с точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:* бежать в равномерном темпе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс 2		

15	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание мяча в цель с 15-18м. Развитие скоростно-силовых качеств	- знать правила проведения прыжка в высоту с разбега. - развитие скоростно-силовых качеств - описывать технику прыжка в высоту с разбега -описывать технику метания теннисного мяча в цель.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Комплекс 2		
16	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель(умение).	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание мяча в цель с 15-18м. Развитие скоростно-силовых качеств.	знать правила проведения прыжка в высоту с разбега. - развитие скоростно-силовых качеств - демонстрировать прыжок в высоту с разбега - демонстрировать метание теннисного мяча в цель.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Комплекс 2		

17	Прыжок в высоту. (умение)	Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега способом «перешагивание»	знать правила проведения прыжка в высоту с разбега. - развитие скоростно-силовых качеств - демонстрировать прыжок в высоту с разбега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Комплекс 2		
История и современное развитие физической культуры (1 час)								
18	Правовые основы физической культуры и спорта	Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	- объясняют, положение физической культуры и спорта в РФ на современном этапе. - анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	познавательные: осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме коммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	(сообщение) Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	Сообщение по теме		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч)								

19	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	Правила самоконтроля и гигиены.	- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	проявлять интерес к новому учебному материалу	Сообщение по теме		
Спортивно-оздоровительная деятельность (Баскетбол - 7 часов)								
20	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - Развитие координационных способностей. - знание терминологии - знание ТБ	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс 2		

21	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча - Развитие координационных способностей	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс 2		
22	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча - Развитие координационных способностей	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс 2		

23	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику броска двумя руками от головы с места. - Развитие координационных способностей	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс 2		
24-25	Учебная игра в баскетбол. Тестирование.	Тестирование. Игра в баскетбол по правилам.	- самостоятельно проводить разминку - выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения двигательных действий <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	Комплекс 2		

26	Учебная игра в баскетбол	Игра в баскетбол по правилам.	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	Комплекс 2		
Оценка эффективности занятий физической культурой. (1ч)								
27	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Способы регулирования нагрузки.	- уметь раскрывать основные понятия темы - уметь использовать тесты и пробы для отслеживания нагрузки - измерять пульс до, во время и после занятий. -ведение дневника самоконтроля	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	Профилактика появления и устранения ошибок	Сообщение по теме		
Физическая культура человека (1 час)								

28	Техника безопасности. Страховка во время занятий гимнастикой.	История возникновения гимнастики, основные виды входящие в раздел «гимнастика». Приёмы страховки и самостраховки.	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать приёмы страховки и самостраховки.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	сообщение		
Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика - 9ч.)								
29	Строевые упражнения. Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	- четко выполнять строевые приемы - осваивать простые и смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - Развитие силовых способностей	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		

30	Строевые упражнения. Висы (умения).	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	- четко выполнять строевые приемы - демонстрировать простые и смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		
31	Строевые упражнения. Висы (умения).	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	- четко выполнять строевые приемы - демонстрировать простые и смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		

32	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см) Лазание по канату. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств - четко выполнять строевые приемы - демонстрировать технику лазанья по канату - выполнять прыжки со скакалкой	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		
33	Опорный прыжок. Лазание по канату (умения).	Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см) Лазание по канату. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств - четко выполнять строевые приемы - демонстрировать технику лазанья по канату - выполнять прыжки со скакалкой	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		

34	Опорный прыжок(умения). Лазание по канату.	Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см) Лазание по канату. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств - четко выполнять строевые приемы - демонстрировать технику лазанья по канату - демонстрировать технику соскока прогнувшись - выполнять прыжки со скакалкой	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		
35	Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой (умения).	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов. Прыжки со скакалкой.	- четко выполнять строевые приемы - описывать и технику данных упражнений -составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		

36	Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов. Прыжки со скакалкой.	- четко выполнять строевые приемы - описывать и технику данных упражнений -составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		
37	Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов. Прыжки со скакалкой.	- четко выполнять строевые приемы - описывать и технику данных упражнений -составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 3		
Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)***								

38	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Роль и значение занятий по коррекции телосложения	- описывать и выполнять комплексы упражнений для корректировки тела человека	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корригирующей физической культуры <u>регулятивные</u>: планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u>: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	сообщение		
39	Способы регулирования массы тела человека.	Методики регулирования массы тела человека	Применять физические упражнения, которые способствуют улучшению телосложения.	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о психологических особенностях возрастного развития <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	сообщение		
Физическая культура человека (1 час)								

40	Адаптивная физическая культура	История и значение адаптивной физической культуры. Классификация и характеристика видов спорта инвалидов.	- знать основные виды адаптивной физической культуры	познавательные: овладеть знаниями о значении упражнений регулятивные: организовывать учебное сотрудничество коммуникативные: уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	сообщение		
История и современное развитие физической культуры (1 час)								
41	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	История возникновения олимпийского движения. Появление новых видов соревнований.	-давать характеристику олимпийскому движению России	познавательные: осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме коммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой и	Сообщение по теме		
Спортивно-оздоровительная деятельность (Баскетбол - 5 часов)								

42	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать и демонстрировать технику ведения мяча - описывать и демонстрировать технику броска мяча - развитие координационных способностей. - выполнять прыжки со скакалкой на скорость	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Комплекс 4		
43	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	- демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику бросков мяча - описывать технику зонной защиты	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Комплекс 4		
Физическая культура человека (1 час)								

44	Комплексы упражнений для формирования телосложения	Физические упражнения с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	- составлять и применять разученные комплексы для формирования телосложения - Развитие силовых качеств.	*Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* проходить станции круговой тренировки	Развитие самостоятельности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс 4		
45	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	Комплекс 4		

46	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	Комплекс 4		
47	Учебная игра в баскетбол	Игра по правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	Комплекс 4		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой(1 час)								

48	Основы организации двигательного режима	Составление схемы режима дня и суточного двигательного режима старшеклассника общеобразовательной организации	- уметь распределять объём суточной двигательной активности	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	Сообщение по теме		
Физическая культура человека (1 час)								
49	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	Значение спортивно-массовых соревнований для физического воспитания школьников. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в образовательном учреждении.	- уметь составлять положение для соревнований	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, обсуждать услышанное	проявлять интерес к новому учебному материалу	Сообщение		
Спортивно-оздоровительная деятельность (18 часов – лыжи; 4 - баскетбол)								

50-51	Попеременные хода. Одновременный бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Попеременный четырёхшажный ход. «Аэродинамическая» стойка и поза отдыха. Спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода - описывать поворот на месте махом назад. -описывать подъём наискось «полуёлочкой». - описывать торможение «плугом». - Развитие выносливости.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	Комплекс 5		
52	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	-демонстрировать технику ведения в вариантах -демонстрировать технику бросков мяча - описывать технику вырывания и выбивания мяча - Развитие координационных качеств.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Комплекс 5		

53-54	Попеременные хода. Одновременный бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	- применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода - описывать поворот на месте махом назад. -описывать подъём наискось «полуёлочкой». - описывать торможение «плугом». - Развитие выносливости.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание	Комплекс 5		
55	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	- моделировать технику освоенных игровых приемов - выполнять правила игры -развитие координационных качеств.	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> уважать соперника <u>коммуникативные</u>: управлять своими эмоциями	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	Комплекс 5		

56-57	Попеременные хода. Одновременный бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Попеременный двухшажный ход, одновременные хода. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	-демонстрировать технику попеременного двухшажного хода - описывать технику одновременного бесшажного хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 5		
58	Сочетание приёмов ведение, бросок. Тактические действия.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	Комплекс 5		

59-60	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять самостоятельность и активность.	Комплекс 5		
61	Сочетание приёмов ведение, бросок. Тактические действия.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	Комплекс 5		

62-63	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	- применять разученные упражнения для улучшения техники одновременных ходов	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание	Комплекс 5		
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (5 часов - № 64,67,70,73,77)								
64	Комплексы общей физической подготовки	Комплексы упражнений: для развития пресса, силы рук, прыжки со скакалкой, передвижение по наклонной плоскости, лазанье, перелазанье.	- Составлять и применять разученные упражнения для формирования телосложения - знать правила работы по станциям	<u>Коммуникативные:</u> уметь устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <u>Познавательные:</u> проходить станции круговой тренировки	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз-ных социальных ситуациях.	Комплекс 5		

65-66	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	- описывать технику торможения «плугом»	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	Комплекс 5		
67	Комплексы общей физической подготовки	Комплексы упражнений: для развития пресса, силы рук, прыжки со скакалкой, передвижение по наклонной плоскости, лазанье, перелазанье.	- Составлять и применять разученные упражнения для формирования телосложения - знать правила работы по станциям	<u>Коммуникативные:</u> уметь устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <u>Познавательные:</u> проходить станции круговой тренировки,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз-ных социальных ситуациях.	Комплекс 6		

68-69	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	-демонстрировать технику поворотов «плугом» - передвигаться на лыжах 5 км	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять силу воли, самообладание, выдержку	Комплекс 6		
70	Комплексы общей физической подготовки	Комплексы упражнений: для развития пресса, силы рук, прыжки со скакалкой, передвижение по наклонной плоскости, лазанье, перелазанье.	- Составлять и применять разученные упражнения для формирования телосложения - знать правила работы по станциям	<u>Коммуникативные:</u> уметь устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <u>Познавательные:</u> проходить станции круговой тренировки,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз-ных социальных ситуациях.	Комплекс 6		

71-72	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	- уметь передвигаться на лыжах 5 км в равномерном темпе - знать правила соревнований	<u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности	Комплекс 6		
73	Комплексы общей физической подготовки	Комплексы упражнений: для развития пресса, силы рук, прыжки со скакалкой, передвижение по наклонной плоскости, лазанье, перелазанье.	- Составлять и применять разученные упражнения для формирования телосложения - знать правила работы по станциям	<u>Коммуникативные:</u> уметь устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <u>Познавательные:</u> проходить станции круговой тренировки,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз-ных социальных ситуациях.	Комплекс 6		

74-75	Прохождение дистанции 3 км на время.	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км на время. Развитие выносливости.	- проводить разминку - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях - значение зимних видов спорта для здоровья человека	<u>познавательные:</u> планировать формы занятий <u>регулятивные:</u> организовывать места занятий <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность	Комплекс 6		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой(1 час)								
76	Организация досуга средствами физической культуры	- характеристика занятий оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными про-гулками	-Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, - подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.	<u>познавательные:</u> владеть широким арсеналом двигательных действий <u>регулятивные:</u> владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность, развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз-ных социальных ситуациях.	сообщение		

77	Комплексы общей физической подготовки	Комплексы упражнений: для развития пресса, силы рук, прыжки со скакалкой, передвижение по наклонной плоскости, лазанье, перелазанье.	- Составлять и применять разученные упражнения для формирования телосложения - знать правила работы по станциям	Коммуникативные: уметь устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: проходить станции круговой тренировки,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз-ных социальных ситуациях.	Комплекс 6		
История и современное развитие физической культуры (1 час)								
78	Основные правила соревнований по лыжным гонкам	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	- знать историю лыжного спорта -запоминать имена выдающихся лыжников -характеристика вида спорта	познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности коммуникативные: слушать учителя, обсуждать услышанное	проявлять интерес к новому учебному материалу	сообщение		
Физкультурно-оздоровительная деятельность(3 часа)								

79	Основные формы и виды физических упражнений	Классификация физических упражнений.	- составить комплекс упражнений для развития физических качеств (по выбору)	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу	Сообщение		
80	Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Причины возникновения нарушений осанки.	- составлять комплекс упражнений для сохранения и поддержания правильной осанки.	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о причинах возникновения травм <u>регулятивные</u>: планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u>: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	Сообщение		

81	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Методика выполнения дыхательных упражнений.	- составлять комплекс упражнений для глаз -использовать дыхательную гимнастику	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о личной гигиене <u>регулятивные</u>: планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u>: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	сообщение		
Спортивно-оздоровительная деятельность (20 часов – волейбол)								
82	Инструктаж по ТБ. Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	- знать ТБ - знать правила игры в волейбол. - владеть основными приемами игры в волейбол - описывать технику передачи двумя руками. -демонстрировать перемещения в стойке	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 7		

83	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	-Знать и выполнять стойки игрока -демонстрировать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед -демонстрировать технику передачи двумя руками.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс 7		
84	Учебная игра в волейбол.	Двусторонняя игра в волейбол.	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией	познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия регулятивные: соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Комплекс 7		

85	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- описывать и выполнять основные способы передвижения - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками - выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 7		
86	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- описывать и выполнять основные способы передвижения - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками - выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 7		

87	Учебная игра в волейбол.	Двусторонняя игра в волейбол.	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Комплекс 7		

88	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Комплекс 7		
89	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Комплекс 7		

90	Учебная игра в волейбол.	Двусторонняя игра в волейбол.	- выполнять и объяснять привила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуще ствлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собствен-ные результаты	Комплекс 7		
91	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- описывать и выполнять приём мяча снизу над собой. - выполнять правила игры - овладевать терминологией	<u>Познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 7		

92	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- описывать и выполнять приём мяча снизу над собой. - выполнять правила игры - овладевать терминологией	Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 7		
93	Учебная игра в волейбол.	Двусторонняя игра в волейбол.	- выполнять и объяснять привила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды - выполнять тесты	познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач регулятивные: соблюдать технику безопасности, осуще ствлять самоконтроль за физической нагрузкой коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собствен-ные результаты	Комплекс 8		

94	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- описывать и выполнять приём мяча снизу над собой. - выполнять правила игры - овладевать терминологией	Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: обращаться за помощью,	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собствен-ные результаты	Комплекс 8		
95	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- описывать и выполнять приём мяча снизу над собой. - выполнять правила игры - овладевать терминологией	Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: обращаться за помощью,	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собствен-ные результаты	Комплекс 8		

96	Учебная игра в волейбол.	Двусторонняя игра в волейбол.	- выполнять и объяснять привила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды - выполнять тесты	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, <u>комму никативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собствен-ные результаты	Комплекс 8		
97	Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять верхнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 8		

98	Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять верхнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 8		
99	Учебная игра в волейбол.	Двусторонняя игра в волейбол.	- выполнять и объяснять привила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды - выполнять тесты	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собствен-ные результаты	Комплекс 8		

100	Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча. Тестирование	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра.	- описывать и выполнять верхнюю прямую подачу - выполнять правила игры - овладевать терминологией	Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 8		
101	Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча. Тестирование	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра.	- описывать и выполнять верхнюю прямую подачу - выполнять правила игры - овладевать терминологией	Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Комплекс 8		
Оценка эффективности занятий физической культурой(1 час)								

102	Итоги тестирования	Индивидуальная динамика физической подготовленности	- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений			