

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Отдел образования администрации
Староюрьевского района Тамбовской области**

Администрация Староюрьевского района Тамбовской области

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Староюрьевская средняя общеобразовательная школа
Староюрьевского района Тамбовской области**

РАССМОТРЕНО
на заседании методического Совета
Протокол №1 от 24.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ №425 от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Староюрьево 2023 год

Рабочая программа по физической культуре 11 класс ФГОС СОО.

Рабочая программа по физической культуре на уровень среднего общего образования составлена на основании примерной программы среднего общего образования по физической культуре, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) к структуре основной образовательной программы, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с приказом Министерства Образования и Науки Мурманской области от 11.03.2016 года № 430, утверждённым учебным планом МБОУ Кольской СОШ №2.

Для реализации программы используются учебники: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 11 класса.- М.: Просвещение, 2014.

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

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом

региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты:

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

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

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

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

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

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

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

8) навыки смыслового чтения;

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

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

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

Предметные результаты:

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях

творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Тематическое распределение учебных часов по годам обучения ФГОС 11 класс

№	Учебные разделы	По примерной программе	По рабочей программе	Распределение учебных часов по классам	
				11 класс	
1.	Физическая культура как область знаний.	12ч	12ч	ю	д
	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	8ч	8ч	4	
	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	4ч	4ч	2	
2.	Способы двигательной /физкультурной/ деятельности	11ч	12ч		
	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	8ч	8ч	4	
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	3ч	4ч	2	
3.	Физическое совершенствование				
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	55	56	28	
	Физическое совершенствование спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой	50	124	62	
	Гимнастика с основами акробатики		16	8	
	Легкая атлетика		32	16	
	Льжные гонки/Плавание		28	14	
	Спортивные игры:				
	Баскетбол		16	8	
	Футбол		4	2	
	Волейбол		20	10	
	Единоборства/ Настольный теннис		4	2	
	Гандбол/ Национальные виды спорта		4	2	
	ИТОГО	128	204	102	

2.2 Выполнение практической части программы

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

3. Тематическое планирование

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ

11 класс

1. Физическая культура как область знаний. (12ч.)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (8ч.)

Основные формы и виды физических упражнений.
Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. *Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девочек).*

Адаптивная физическая культура. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической

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

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

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

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

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

(124ч.) Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине., низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Тройной прыжок с 4-6 шагов разбега. , метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), преодоление горизонтальных препятствий прыжком способом «прогнувшись» с

13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости.
Лыжные гонки/Плавание
<p>Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.</p> <p>Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего(подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).</p>
Баскетбол
<p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, зонная защита, игра по правилам.</p>
Футбол
<p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, техники ведения мяча техники ударов по мячу и остановок мяча, ударов по воротам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам</p>
Волейбол
<p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, передача мяча сверху</p>

<p>двумя руками, прием мяча двумя руками снизу, прием мяча двумя руками снизу(сверху) с падением-перекатом, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападение через 3 – ю зону, индивидуальное и групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи ,индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, развитие координационных способностей, игра по правилам.</p>	
<p>Единоборства(юноши)</p>	
<p>Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховка при падении</p>	
<p>Приемы само страховки, падение на бок, перекаты с одного бока на другую, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекат по на спину, бросок рывком за пятку. Задняя подножка, защита от спине из положения сидя, падение на спину из разных положений, удара ножом сверху учебная схватка падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках, удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку с захватом на рычаг, передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка.</p>	<p>Приемы само страховки при падении на спину, переворачивание</p>
<p>Настольный теннис</p>	
<p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).правила игрыПравила безопасности игры. Правила соревнований. Жесткий хват, мягкий хват , хват «пером». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Тактика одиночных игр</p>	
<p>Гандбол</p>	
<p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).правила игрыОпорные броски без наклона и с наклоном. Бросок мяча с места с трех позиций, бросок после ловли мяча партнером, бросок в ворота с пассивным защитником, после отклонения туловища и отведения мяча в сторону или за голову. Техника защитных действий. Индивидуальная и коллективная тактика защиты</p>	
<p>Национальные виды спорта</p>	
<p>История саамских национальных видов спорта, правила игры в саамский футбол, основные технические приемы, прыжки через нарты,</p>	

Условные обозначения разделов:

Зн ФОЗ - Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

ЗнСОЗ - Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Сп ФОЗ - Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

СП СОЗ - Способы спортивно-оздоровительной деятельности

ФСсОз - Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

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

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС (девушки)

№	Раздел	Тема урока	Элементы содержания	КУ	УУД		
					предметные	Метапредметные	личностные
1	ПОЛУГОДИЕ	1 ЧЕТВЕРТЬ					
1	Зн ФОЗ	<p>Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Основные формы и виды физических упражнений.</p>	<p>Основные формы и виды физических упражнений . Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. <i>Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).</i></p> <p>Д/з п 4 читать</p>		<p>Применять знания ИОТ на занятиях физической культурой.</p> <p>Иметь представлени</p> <p>е об основных формах и видах физических упражнений. особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими</p>	<p>Познавательные: Уметь рассказывать об основных формах и видах физических упражнений. особенности урочных и внеурочных форм занятий</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с</p>	<p>Мотивация научения предмета физической культура;</p> <p>-развивать чувство гордости за российскую физическую культуру;</p> <p>-нравственно-этическое</p>

					упражнениями.	учителем и учащимися;	оценивание
2	ФСсСп (нац.в.с.)	Саамский футбол	История саамских национальных видов спорта, правила игры в саамский футбол, основные технические приемы, прыжки через нарты,	подтягивание	Иметь представление об истории саамских национальных видов спорта, правилах игры в саамский футбол, основных технических приемах	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - активно включаться в процесс выполнения заданий в футболе. Коммуникативные: - участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению национальных видов спорта; знать основные морально-этические нормы
3	ФСсСп (нац.в.с.)	Саамский футбол	Дз комплексОРУ	гибкость из положения сидя			
4	ФСсОз	Оздоровительный бег	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон, бег по дистанции		Уметь выполнять специальные прыжковые и	Познавательные: Формирование познавательной цели (выбор места	Развитие мотивов учебной деятельности

			70-80м, эстафетный бег 4*60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ		беговые упражнения, на развитие выносливости	занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Коммуникативные:	и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. - мотивационная основа на занятиях легкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям легкой атлетики и
5	ФСсСп (лег.атл)	Низкий старт до 40м-стартовый разгон-финиширование	ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ	30 м с высокого старта	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м	умение слушать и вступать в диалог. Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность;	
6	ФСсСп (лег.атл)	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м	ОРУ, низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ		Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 100м		
7	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	ОРУ, тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, специальные прыжковые и беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ	100 м с высокого старта	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие скоростно-силовых качеств, развитие		

					выносливости	прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	
8	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину	ОРУ, прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ	Прыжок в длину	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правила в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по легкой атлетике;	
9	ФСсСп (лег.атл)	Метание гранаты на дальность	ОРУ, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости. ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ	метание гранаты на дальность	Уметь выполнять метание гранаты на дальность	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по легкой атлетике;	
10	ФСсОз	Оздоровительный бег	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания. Дз комплексОРУ	6 минутный бег	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	- выражать творческое отношение к	
11	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в длину	ОРУ, бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения,	Прыжок в длину с места	Уметь отталкиваться в прыжках в		

			футбол, развитие выносливости, упражнения на восстановление дыхания. , прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Прыжки в длину с места Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола		длину	выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
12	ФСсСп (лег.атл)	Бег на местности с преодолением горизонтальных препятствий			Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
13	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Тройной прыжок с 4-6 шагов разбега. , метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), преодоление горизонтальных препятствий прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости.	2000м	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
14	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий	Преодоление вертикальных препятствий прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости.		Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.		
15	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»	Преодоление вертикальных препятствий высоту через планку способом «перешагивание» Дз комплексОРУ	прыжки в высоту через планку	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
16	ФСсОз	Комплексы на развитие систем	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, на		Уметь выполнять комплексы и	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную	Давать адекватную позитивную

		дыхания и кровообращения	развитие систем дыхания и кровообращения. Дз комплексОРУ		упражнения на развитие систем дыхания и кровообращения.	задачу, - планировать свои действия после выполнения физической нагрузки;	самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению
17	ФСсОз	Комплексы ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. Дз комплексОРУ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Уметь выполнять упражнения ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -оценивать правильность выполнения упражнений. Познавательные	оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
18	ФСсОз	Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания Дз комплексОРУ	Челночный бег 3х10	Уметь выполнять упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения комплексов упражнений Коммуникативные	
19	Зн ФОЗ	Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными		Иметь общие представления об адаптивной физической культуре, цель,	Познавательные: уметь рассказать об адаптивной физической культуре	Давать адекватную позитивную самооценку;

			показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. Д/з п7 читать		задачи и формы организации	Регулятивные: находить необходимую информацию. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	знать основные морально-этические нормы организации занятий
20	ФСсСп (баскет)	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	ИОТ при занятиях спортивными играми Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.		Применять знания ИОТ при занятиях баскетболом. Уметь выполнять ведение мяча	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -устанавливать целевые приоритеты;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы;
21	ФСсСп (баскет)	Передачи мяча различными способами	Позиционное нападение со сменой мест, развитие координационных способностей. Дз комплексОРУ	техника ведения мяча	Уметь выполнять передачи мяча различными способами	- осуществлять итоговый и пошаговый контроль; -адекватно воспринимать оценку учителя;	разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного
22	Зн ФОЗ	Вредные привычки	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Д/з п 14 читать		Уметь применять меры профилактики вредных привычек	- уметь адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в	
23	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в движении	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении,		Уметь выполнять бросок мяча в движении	необходимые коррективы в	

			бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра Дз комплексОРУ			исполнение; - планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать процесс освоения технических действий; -играть по упрощенным правилам; -участвовать в соревновательно – игровых заданиях.	отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование , спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнования м.
24	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции		штрафной бросок	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней дистанции		
25	Зн ФОЗ	Комплекс ГТО, как основа физического воспитания.	Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи. Дз комплексОРУ		Иметь представление о значении ГТО истории, причинах возрождения		
26	ФСсСп (баскет)	Зонная защита в баскетболе	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонная защита, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять зонную защиту в баскетболе		
27	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением		выполнение технических элементов	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением		
						Коммуникативные: - уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с	

						учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; -планировать общие способы работы.	
2 ЧЕТВЕРТЬ							
28	ЗНСОЗ	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Дз комплексОРУ		Иметь представление об особенностях распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели	Познавательные: ориентироваться в индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
29	ФСсСп (баскет)	Индивидуальные действия в защите	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами	Бросок в прыжке	Уметь выполнять индивидуаль-	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную	Мотивация научения

			в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонная защита, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра. Дз комплексОРУ		ные действия в защите	задачу при выполнении упражнений; - планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать Коммуникативные: - уметь оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
30	ФСсСп (баскет)	Технико-тактические действия в учебной игре		Игра по правилам	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре		
31	ЗНСОЗ	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение Организация и проведение спортивно-массовых соревнований Дз комплексОРУ		Иметь представление о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении	Познавательные: уметь рассказать о истории и современном развитии физической культуры и спорта. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Коммуникативные: - участвовать в	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание

						коллективном обсуждении	
32	ФСсСп (гимнас)	Строевые упражнения, висы, лазание по канату	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики (страховка, самостраховка), ОРУ, совершенствовать перестроения из колонны по одному в колонну по два, повторить вис согнувшись, вис прогнувшись, лазание по канату, шведской стенке, подъем переворотом, повторить акробатические комбинации, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, развитие координационных способностей, силы, прыжки через скакалку, пресс.	Лазание по канату	Знать ИОТ при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять упражнения в различных связках. Соблюдать правила поведения, безопасности	Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений предметами и условиями их реализации; - применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
33	ФСсСп (гимнас)	Упражнения на гимнастическом бревне	Дз комплекс ОРУ	Упражнения в равновесии	Уметь выполнять лазание по канату, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие координационных качеств.		
34	ФСсСп (нас.тен)	Правила игры. Виды ударов по мячу	настольный теннис, правила игры Правила безопасности игры. Правила соревнований. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.		Знать правила техники безопасности, уметь выполнять технические приемы		

35	ФСсСп (гимнас)	Акробатическ ие комбинации	ОРУ, соверш. строевые упражнения, соверш. лазание по канату, шведской стенке, повторить опорный прыжок ноги врозь, повторить акробатическую комбинацию, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг.	прыжки через скакалку 1 мин	Показать выполнение акробатическ их упражнений, построение и перестроение	выполнения двигательных действий. Познавательные: -осуществлять анализ выполненных действий;	
36	ФСсСп (гимнас)	Опорный прыжок через гимнастическо го козла, коня	Дз комплексОРУ	опорный прыжок через гимн. «козла» «коня» ноги врозь, боком	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастическ ий «козел») и «конь» , осуществлять прыжки через гимнастическ ую скакалку, упражнения на развитие скоростно- силовых качеств	- самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
37	ФСсСп (нас.тен)	Игра в ближней и дальней зонах.	Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Тактика одиночных игр		Уметь выполнять технические приемы, применять тактику	Регулятивные: -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

					одиночных игр	развитие двигательных качеств (гибкости);	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия
38	ФСсСп (гимнас)	Акробатическое соединения	ОРУ, соверш. лазание по канату, шведской стенке различными хватами, совершенствовать опорный прыжок, совершенствовать акробатические соединения, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг	Акробатические соединения	Показать выполнение акробатических соединений,	- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без их условиями реализации;	
39	ФСсСп (гимнас)	Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку,	Дз комплексОРУ	Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку,	Осуществлять прыжки через гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	- применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами;	
40	ФСсОз	Аэробика	Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений. Дз комплексОРУ		Выполнять композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	другим в людям.
41	ФСсСп (гимнас)	Преодоление гимнастической полосы препятствий	ОРУ, совершенствование лазания по канату, шведской стенке различными хватами, опорного прыжка через козла ноги врозь, подъем переворотом, выполнения акробатических соединений,	гимнастическая полоса препятствий	Уметь применять изученные технические элементы для прохождения	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - самостоятельно	

42	ФСсСп (гимнас)	Преодоление гимнастической полосы препятствий	комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, преодоление гимнастической полосы препятствий Дз комплексОРУ	Прыжки через скакалку за 1 мин	гимнастической полосы препятствий	выявлять и устранять ошибки освоении;	и Развитие в мотивов учебной деятельности и осознание личностного задания по гимнастике основами акробатики;
43	ФСсОз	Аэробика	Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.	- активно включаться в процесс выполнения заданий гимнастике основами акробатики;	по смыслу учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
44	ФСсОз	Ритмическая гимнастика	Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения Дз комплексОРУ	пресс 30 сек		творческоероли отношение выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	и
45	ФСсОз	Ритмическая гимнастика					
46	ФСсОз	Упражнения художественной гимнастики	Упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).	Вис на согнутых руках	Уметь выполнять простейшие упражнения художественной гимнастики		

			Дз комплексОРУ				
47	ФСсОз	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры	Индивидуальные комплексы упражнений при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в преддровом периоде.		Уметь выполнять Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры	Регулятивные: - планировать свои действия до и после выполнения физической нагрузки; - оценивать правильность выполнения упражнений. Познавательные - осуществлять анализ выполненных действий; Коммуникативные - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы.
48	ФСсОз	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры	Дз комплексОРУ				
2 ПОЛУГОДИЕ 3 ЧЕТВЕРТЬ							
49	Сп ФОЗ	Принципы ведения дневника самонаблюдения	Принципы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. Д/з п 9 читать(п1,2)		Уметь вести самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью	Регулятивные: - планировать свои действия до и после выполнения физической нагрузки; - оценивать правильность выполнения упражнений. Познавательные	Мотивация научения предмета физической культуры; -развивать чувство гордости за российскую физическую

						<p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>Коммуникативные</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>	<p>культуру;</p> <p>-нравственно-этическое оценивание</p>
50	ФСсСп (волейб)	Комбинации из передвижений и остановок игрока	ИОТ при занятиях спортивными играми (волейбол). Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, одиночное блокирование, нижняя прямая подача – прием мяча от сетки, развитие координационных способностей, учебная игра Дз комплексОРУ		<p>Знать технику безопасности при занятиях волейболом.</p> <p>Уметь описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать ее самостоятельно</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;</p> <p>-планировать пути достижения цели.</p> <p>Познавательные:</p> <p>- обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, в лыжных гонках.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</p>	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы;</p>

51	ФСсСп (волейб)	Верхняя передача мяча в прыжке	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу	передачи мяча в парах		Регулятивные: - устанавливать целевые приоритеты;	Давать адекватную позитивную самооценку;
52	Сп ФОЗ	Индивидуальная физкультурная деятельность	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Д/з п 9 читать(п3,4)		Уметь охарактеризовать Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	-уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;	разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
53	ФСсСп (волейб)	Прием волейбольного мяча двумя руками снизу	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 –	Прием мяча двумя руками снизу	Уметь правильно выполнять технические действия, игра по правилам волейбола.	- самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении;	содержать в порядке инвентарь и оборудование ,
54	ФСсСп (волейб)	Верхняя прямая подача – прием подачи	страховка блока, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра Дз комплексОРУ				- активно включаться в процесс выполнения заданий Коммуникативные: - уметь организовывать и планировать учебное задание; общие способы работы;
55	ФСсОз	Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации	ОРУ, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, координации, подвижные игры, игра в волейбол Дз комплексОРУ		Уметь применять, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости,		

					координации		
56	ФСсСп (лыж.п.)	Классические хода на дистанции 4 км	ИОТ при занятиях лыжными гонками (температурный режим, одежда и обувь лыжника, первые признаки обморожения, оказание первой медицинской помощи совершенствование техники классических ходов на дистанции 4 км, перехода с одного хода на другой. Дз комплексОРУ		Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки (температурн ый режим, одежда, обувь, первые признаки обморожения) Уметь выполнять классические хода	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико- тактическим действиям в игре в волейбол, в лыжных гонках. - выражать	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелател ьного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование , спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и
57	ФСсСп (лыж.п.)	Классические хода на дистанции 4 км		Техника одновременного бесшажного хода			
58	ФСсСп (волейб)	Прямой нападающий удар	Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в тройках, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра. Дз комплексОРУ	Нападаю щий удар	Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола	творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оценивать	спортивным соревнования м содержать в порядке инвентарь и оборудование , спортивную одежду,
59	ФСсСп (лыж.п.)	Техника попеременного двушажного хода	Повторение попеременного двушажного хода, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Переход с одного хода на дугой классическим стилем		Уметь выполнять попеременны й двушажный ход, переход с	сотрудничестве необходимую взаимопомощь - уметь слушать и	порядке инвентарь и оборудование , спортивную одежду,
60	ФСсСп	Переход с		Техника			

	(лыж.п.)	одного хода на дугой классическим стилем	Эстафета 100м без палок. Дз комплексОРУ	попеременного двушажного хода	одного хода на дугой классическим стилем	вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	осуществлять их подготовку
61	ФСсСп (волейб)	Групповое блокирование, нападение через 3-ю зону	Комбинации из передвижений и остановок игрока, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие координационных способностей, учебная игра. Дз комплексОРУ	Верхняя прямая подача	Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола		
62	ФСсСп (лыж.п.)	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	Совершенствование техники переходов с одного хода на другой, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).подъемов и спусков на дистанции 3км Дз комплексОРУ		Уметь выполнять одновременный одношажный ход, переход с		
63	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование классических лыжных ходов		Техника одновременного одношажного хода	одного хода на дугой классическим стилем	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-
64	ФСсСп (волейб)	Тактические действия	Тактические действия. Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 – ю зону, групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, развитие		Уметь выполнять технические действия, игра по правилам волейбола	-устанавливать целевые приоритеты; - осуществлять итоговый и пошаговый контроль; -адекватно	

			координационных способностей, учебная игра. Дз комплексОРУ			воспринимать оценку учителя; - уметь адекватно	этические нормы; разрешать
65	ФСсСп (лыж.п.)	Спуски и подъемы с поворотами и торможением	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники торможения плугом со слона 45*, подъем елочкой скользящим шагом. Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением плугом, подъем елочкой скользящим шагом	самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; - планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико- тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать процесс освоения технических действий;	спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование , спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
66	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом		Бег на лыжах 2 км	поворотами и торможением плугом, подъем елочкой скользящим шагом		
67	ФСсСп (волейб)	Тактические действия. Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Дз комплексОРУ	Игра по правилам	Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола		
68	ФСсСп (лыж.п.)	Техника конькового хода	Совершенствование техники конькового хода во время прохождения дистанции до 2км.	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	Уметь выполнять техники конькового хода		
69	ФСсСп (лыж.п.)	Техника конькового хода	Дз комплексОРУ				
70	ФСсСп (волейб)	Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по		Уметь выполнять	Коммуникативные: - уметь задавать	

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

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

		лыжной подготовки	возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале		нарушений, развития основных	упражнениями разной направленности	физическую культуру;
78	ФСсОз	Регулирование массы тела на материале лыжной подготовки	лыжной подготовки Дз комплексОРУ		физических качеств, функциональных возможностей организма	Регулятивные: находить необходимую информацию. Коммуникативные : - уметь участвовать в коллективном обсуждении	-нравственно-этическое оценивание
79	СП ФОЗ	Самомассаж	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять простейшие гигиенические сеансы самомассажа	Познавательные: уметь рассказать о организации самомассажа Регулятивные: находить необходимую информацию. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Мотивация необходимости и организации индивидуальных оздоровительных занятий
80	ФСсОз	Развитие основных физических качеств на	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для	Познавательные: Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды,	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие

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

						Коммуникативные: умение слушать и вступать в диалог.	
83	ФСсОз	Развитие функциональных возможностей организма на материале лыжной подготовки	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной подготовки		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на правильное выполнение упражнений-планировать свои действия после выполнения физической нагрузки; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения упражнений. Познавательные - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
84	ФссОз	Развитие функциональных возможностей организма на материале лыжной подготовки	Дз комплексОРУ	6 минутный бег	физических качеств, функциональных возможностей организма		
85	Сп СОЗ	Специальные физические	Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным		Уметь проводить		Давать адекватную

		качества	видом спорта). Дз комплексОРУ		тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта	процесс выполнения заданий Коммуникативные - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении выполнения двигательных упражнений	позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
86	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину с места	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики ОРУ, бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости, упражнения на восстановление дыхания. , прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Прыжки в длину с места Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ	Прыжок в длину с места	Уметь выполнять прыжок в длину с места	Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в
87	ФСсСп (лег.атл)	Бег с преодолением горизонтальных препятствий			Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения		
88	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью		Челночный бег3x10	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
89	ФСсСп	Преодоление		Гибкость	Уметь		

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

		60м	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ		высокого старта 100м	я, развитие навыков сотрудничества
94	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкой атлетической направленностью	ОРУ, тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, специальные прыжковые и беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ	подтягивание	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	ва со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. - мотивационная основа на занятиях легкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям легкой атлетики и футбола
95	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	ОРУ, прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов отталкивание приземление	Уметь отталкиваться в прыжках в длину с разбега	
96	ФСсСп (лег.атл)	Метание гранаты на дальность	ОРУ, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости. ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ	метание гранаты на дальность	Уметь выполнять метание гранаты на дальность	

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

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

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС (юноши)

№	Раздел	Тема урока	Элементы содержания	КУ	УУД		
					предметные	Метапредметные	личностные
1 ПОЛУГОДИЕ 1 ЧЕТВЕРТЬ							
1	Зн ФОЗ	Вводный и первичный инструктаж ТБ на уроках ФК. Основные формы и виды физических упражнений.	Основные формы и виды физических упражнений . Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Д/з п 6 читать		Применять знания ИОТ на занятиях физической культурой. Иметь представления об основных формах и видах физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	Познавательные: Уметь рассказывать об основных формах и видах физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Мотивация научения предмета физической культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
2	ФСсСп (гандбол)	Техника защитных действий	Опорные броски без наклона и с наклоном. Бросок мяча с места с трех позиций, бросок после ловли мяча партнером, бросок в ворота с пассивным защитником, после отклонения туловища и отведения мяча в сторону или за голову. Техника защитных действий. Индивидуальная и коллективная тактика защиты Дз п18читать	подтягивание	Знать технику безопасности при занятиях гандболом, выполнять правильно технические действия.	Регулятивные: -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - активно включаться в процесс выполнения заданий в футболе.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению национальных видов
3	ФСсСп (гандбол)	Индивидуальная и коллективная тактика защиты		гибкость из положения сидя			

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

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

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

		способом «перешагивание»	способом «перешагивание» Дз комплексОРУ	планку	высоту с разбега способом «перешагивание»		
16	ФСсОз	Комплексы на развитие систем дыхания и кровообращения	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, на развитие систем дыхания и кровообращения. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять комплексы и упражнения на развитие систем дыхания и кровообращения.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, - планировать свои действия после выполнения физической нагрузки; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - оценивать правильность выполнения упражнений. Познавательные - осуществлять анализ выполненных действий;	давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
17	ФСсОз	Комплексы ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. Дз комплексОРУ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Уметь выполнять упражнения ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	Познавательные - осуществлять анализ выполненных действий;	
18	ФСсОз	Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания Дз комплексОРУ	Челночный бег 3х10	Уметь выполнять упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	- активно включаться в процесс выполнения комплексов упражнений Коммуникативные - уметь слушать и	

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

			Д/з п 14 читать		меры профилактики вредных привычек	- уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;	разрешать спорные вопросы на основе уважительного отношения к окружающим;
23	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в движении	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра		Уметь выполнять бросок мяча в движении	- планировать пути достижения цели.	о и доброжелательного отношения к окружающим;
24	ФСсСп (баскет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	Дз комплексОРУ	штрафно й бросок	Уметь выполнять бросок мяча в прыжке со средней дистанции	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол,	содержать в порядке инвентарь и оборудование , спортивную одежду,
25	Зн ФОЗ	Комплекс ГТО, как основа физического воспитания.	Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи.		Иметь представление о значении ГТО истории, причинах возрождения	- моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать процесс освоения технических действий;	осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
26	ФСсСп (баскет)	Зонная защита в баскетболе	ОРУ, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с		Уметь выполнять зонную защиту в баскетболе	- участвовать в соревновательно - игровых заданиях.	
27	ФСсСп	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с		выполне	Уметь	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь	

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

30	ФСсСп (баскет)	Технико-тактические действия в учебной игре	прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонная защита, развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра. Дз комплексОРУ	Игра по правилам	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	упражнений; - планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, - моделировать Коммуникативные: - уметь оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
31	ЗНСОЗ	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение Организация и проведение спортивно-массовых соревнований Дз комплексОРУ		Иметь представление о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении	Познавательные: уметь рассказать о истории и современном развитии физической культуры и спорта Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Коммуникативные: - участвовать в коллективном обсуждении	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание

32	ФСсСп (гимнас)	Строевые упражнения, висы, лазание по канату	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики (страховка, самостраховка), ОРУ, совершенствовать перестроения из колонны по одному в колонну по два, повторить вис согнувшись, вис прогнувшись, лазание по канату, шведской стенке, подъем переворотом, повторить акробатические комбинации, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, развитие координационных способностей, силы, прыжки через скакалку, пресс. Дз комплексОРУ	Лазание по канату	Знать ИОТ при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять упражнения в различных связках. Соблюдать правила поведения, безопасности	Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и условиями их реализации; - применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
33	ФСсСп (гимнас)	Подъем переворотом		Подъем переворотом	Уметь выполнять лазание по канату, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие координационных качеств.		
34	ФСсСп (единоб)	Виды единоборств. Приемы самостраховки	Общее представление единоборствах, виды единоборств, падение на бок, на спину, перекаты, кувырок вперед с перекатом Д/з п24 читать(п1,2)		Знать правила техники безопасности, уметь выполнять технические приемы	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;	
35	ФСсСп (гимнас)	Акробатическое	ОРУ, соверш. строевые упражнения, соверш. лазание по канату, шведской	прыжки через	Показать выполнение	- самостоятельно выявлять и	

		комбинации	стенке, повторить опорный прыжок ноги врозь, повторить акробатическую комбинацию, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг.	скакалку 1 мин	акробатических упражнений, построение и перестроение	устранять ошибки в освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
36	ФСсСп (гимнас)	Опорный прыжок через гимнастического коня	Дз комплексОРУ	опорный прыжок через гимн. «коня»	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастического «коня», осуществлять прыжки ч/з гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых кач-в		
37	ФСсСп (единоб)	Приемы борьбы лежа, стоя.	Общее представление единоборствах, виды единоборств, передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, удар кулаком в голову, защита от удара, удержание сбоку. Д/з п24 читать (п3,4,5)		Уметь выполнять технические приемы, применять тактику одиночных игр	Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие
38	ФСсСп (гимнас)	Акробатические соединения	ОРУ, соверш. лазание по канату, шведской стенке различными хватами, совершенствовать опорный прыжок, совершенствовать акробатические соединения, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа	Акробатические соединения	Показать выполнение акробатических соединений,		
39	ФСсСп	Комбинации	прыжков через скакалку, пресс, работа	Комбинац	Осуществлять		

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

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

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

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

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

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

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

			места проведения игры. Дз комплексОРУ		действия, игра по правилам волейбола	действий и приемов; - моделировать процесс освоения технических действий;	к занятиям и спортивным соревнованиям.
68	ФСсСп (лыж.п.)	Техника конькового хода	Совершенствование техники конькового хода во время прохождения дистанции до 2км.	Торможение плугом	Уметь выполнять техники конькового хода	-играть по упрощенным правилам; -участвовать в соревновательно - игровых заданиях.	м.
69	ФСсСп (лыж.п.)	Техника конькового хода	Торможение плугом,подъем елочкой скользящим шагом Дз комплексОРУ				
70	ФСсСп (волейб)	Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять технические и тактические действия, игра по правилам волейбола	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; - уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	
71	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование техники лыжных ходов	Совершенствование техники лыжных ходов, переходы с хода на ход, спуски и подъемы на дистанции 5 км,	5 км	Уметь выполнять техники конькового и классического хода, переходы с одного хода на другой	- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы	
72	ФСсСп (лыж.п.)	Совершенствование техники лыжных ходов	катание с горы. Дз комплексОРУ				
73	ФСсСп (волейб)	Игра по правилам	Тактические действия Совершенствование изученного в игре по правилам, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.		Уметь выполнять технические и тактические действия,		

			Дз комплексОРУ		игра по правилам волейбола	взаимодействия; -планировать общие способы работы.	
74	ФСсСп (лыж.п.)	Спуски и подъемы поворотами и торможением	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники торможения плугом со слона 45*, подъем елочкой скользящим шагом.		Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением плугом, подъем елочкой скользящим шагом		
75	ФСсСп (лыж.п.)	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности. Дз комплексОРУ	Спуски с поворота ми			
76	Сп ФОЗ	Понятие телосложения	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Дз комплексОРУ		Уметь характеризовать формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	Познавательные: Формирование познавательной цели (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий) Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Коммуникативные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества

						умение слушать и вступать в диалог.	
77	ФСсОз	Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата на материале лыжной подготовки	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной1 подготовки		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма	Познавательные: уметь рассказать о правилах поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности Регулятивные: находить необходимую информацию. Коммуникативные: - уметь участвовать в коллективном обсуждении	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание
78	ФСсОз	Регулирование массы тела на материале лыжной подготовки	Дз комплексОРУ				
79	Сп ФОЗ	Самомассаж	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Дз комплексОРУ		Уметь выполнять простейшие гигиенические сеансы самомассажа	Познавательные: уметь рассказать о организации самомассажа Регулятивные: находить необходимую информацию.	Мотивация необходимости и организации индивидуальных оздоровительных

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

					ные спортивно- оздоровитель ные занятия	одежды, планирование занятий) Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Коммуникативные: умение слушать и вступать в диалог.	личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничест ва со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
83	ФССОз	Развитие функциональн ых возможностей организма на материале лыжной подготовки	Оздоровительная ходьба на лыжах. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на материале лыжной подготовки		Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональ ных нарушений, развития основных физических качеств, функциональ ных возможностей	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на правильное выполнение упражнений- планировать свои действия после выполнения физической нагрузки; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательн ый интерес к изучению оздоровитель ных форм занятий; знать основные морально- этические нормы
84	ФССОз	Развитие функциональн ых	Дз комплексОРУ	6 минутны й бег			

		возможностей организма на материале лыжной подготовки			организма	воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения упражнений. Познавательные - осуществлять анализ выполненных действий;	
85	Сп СОЗ	Специальные физические качества	Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта). Дз комплексОРУ		Уметь проводить тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта	- активно включаться в процесс выполнения заданий Коммуникативные - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении выполнении двигательных упражнений	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательн ый интерес к изучению оздоровитель ных форм занятий; знать основные морально- этические нормы
86	ФСсСп (лег.атл)	Прыжок длину с места	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики ОРУ, бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости, упражнения на	Прыжок в длину с места	Уметь выполнять прыжок в длину с места	Регулятивные: -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла
87	ФСсСп (лег.атл)	Бег преодолением горизонтальны		Уметь выполнять специальные			

		х препятствий	восстановление дыхания. , прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание.		беговые прыжковые упражнения	и двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
88	ФСсОз	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	Прыжки в длину с места Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ	Челночный бег3х10	Уметь выполнять специальные прыжковые беговые упражнения, на развитие выносливости	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	и развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
89	ФСсСп (лег.атл)	Преодоление вертикальных препятствий		Гибкость из положения сидя	Уметь выполнять прыжок высоту разбега.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	- мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;
90	ФСсСп (лег.атл)	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»		прыжки в высоту через планку	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и футбола
91	ФСсОз	Оздоровительный бег	, ОРУ, низкий старт до 40 м – стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м, эстафетный бег 4*60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	
92	ФСсСп	Низкий старт	ОРУ, низкий старт до 40 м –	30 м с	Уметь бегать	процесс выполнения	Развитие

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

				приземление			футбола
96	ФСсСп (лег.атл)	Метание гранаты на дальность	ОРУ, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости. ОРУ на основе футбола Дз комплексОРУ	метание гранаты на дальность	Уметь выполнять метание гранаты на дальность		
97	ФСсОз	Оздоровительный бег	ОРУ, бег 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения, футбол, развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания. Дз комплексОРУ	3000м	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости		
98	ФСсСп (футбол)	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	ИОТ при занятиях футболом. ОРУ, упражнения на материале легкой атлетики. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, техники ведения мяча техники ударов по мячу и остановок мяча, ударов по воротам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.. Игра по правилам Дз комплексОРУ		Применять знания ИОТ при занятиях футболом. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению футбола; знать основные морально-этические
99	ФСсСп (футбол)	Техники владения мячом.		Игра по правилам			
100	ФСсОз	Развитие	Оздоровительный бег. ОРУ,		Уметь		

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

