

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа с.Садовка Балтайского района
Саратовской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО: <u>Бол</u> /Болбашева Е.А./ Протокол № 1 от <u>« 28 » 08 2019г.</u></p>	<p>«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МБОУ СОШ с.Садовка <u>Степанова В.Е.</u> <u>« 29 » 08 2019г.</u></p>	<p>«Утверждаю» Директор школы МБОУ СОШ с.Садовка <u>Чашкина О.В.</u> / Приказ № 1 от <u>« 30 » 08 2019 г.</u></p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Чихляевой Ольги Михайловны
учителя физической культуры
по физической культуре
11 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от

« 30 » 08 2019 г.

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

- Рабочая программа разработана в соответствии с ФК ГОС, (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 г. №413 с изменениями и дополнениями)
- Рабочая программа разработана на основе примерной программы ООО по физической культуре с учетом авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение – 2016 г.
- Рабочая программа ориентирована на учебник:

Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издательство
Лях В.И., Зданевич А.А.	Физическая культура 1-11 классы.	1-11 классы	Москва «Просвещение», 2016

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 11 классе, рассчитан на 102 часа (3 часа в неделю).

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 11 класса должен:

знать/понимать:

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

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре – в процессе учебных занятий

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Составление индивидуальных планов занятий спортивной подготовкой

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений. Ведение дневника самонаблюдения.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 102 ЧАСА

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Лёгкая атлетика – 30 часов

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Беговые упражнения: высокий, низкий старт; спринтерский бег; бег на длинные и средние дистанции; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения:

прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Упражнения в метании гранаты: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание гранаты на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

Гимнастика с основами акробатики – 24 часа

Организующие команды и приёмы: передвижения строевым шагом двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь» (козел в ширину, высота 100-110 см).

Упражнения на бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине: из виса стоя толчком двумя переход в упор; вис согнувшись.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги врозь.

Спортивные игры – 38 часов

Баскетбол-: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с облеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощённым правилам.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад. Учебная игра по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнёром.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий.

Льжная подготовка – 10 часов

Правила техники безопасности перед началом, во время и после окончания занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелазание верхом, сидя и боком, пролезанием, подползанием. Подъемы средней протяженности, длинные подъемы.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведётся с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учёт особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребёнка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определённые мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегчённым правилам с подбором партнёров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 3 ч в неделю - 102 ч.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов 11 кл. - 102 ч
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Баскетбол, Волейбол	38
5	Лыжная подготовка	10
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 классе

Легкая атлетика – 18 часов

Баскетбол – 6 часов

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты Личностные. Метапредметные. Предметные	Основные виды деятельности	Вид контроля	Дата	
					План	Факт
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий		
2	Высокий и низкий старт	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
3	Эстафетный бег	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	текущий		
4	Бег на результат 100 метров	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические	Бег 100 метров. Юноши: 14,5– 14,9 – 15,5 . Девушки: 16,0 – 16,5– 17,0		

		и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	основы бега			
5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств			
6	Прыжок в длину с разбега	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий		
7	Прыжок в длину с разбега	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий Прыжок в длину с разбега. Юноши: 440-390-350. Девушки: 380-340-300		
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега.	<u>Предметные:</u> подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; <u>Метапредметные:</u> общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест развитие гибкости.			

9	Челночный бег.	<p><u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p><u>Метапредметные:</u> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p><u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий		
10	Метание малого мяча	<p><u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p><u>Метапредметные:</u> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p><u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	Метание мяча на дальность с разбега. СБУ. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Метание малого мяча. Юноши: 55-50-40. Девушки: 37-33-29		
11	Метание малого мяча	<p><u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p><u>Метапредметные:</u> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p><u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	Метание малого мяча с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания			
12	Метание гранаты 500-700 грамм	<p><u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p><u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p><u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты 500-700 грамм Юноши: 32– 26 – 22 Девушки: 23 – 18 – 12		
13	Метание гранаты на дальность из разных положений.	<p><u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p><u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</p>	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий		

		хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;				
14	Бег на средние дистанции	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции, 3000 и 2000 метров. Развитие выносливости	Бег 3000 м, юноши: 13,10-13,40-14,10. Девушки 2000 м: 9,10-9,40-10,10		
15	Прыжок в длину с места	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Бег по дистанции. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места. Спортивные игры по выбору учащихся.			
16	Прыжок в длину с места	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Бег по дистанции. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места. Спортивные игры по выбору учащихся.	Прыжок в длину с места. Юноши: 250-230-200. Девушки: 210-190-170		
17	Прыжок в длину с места Тест развитие гибкости.	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Бег по дистанции. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места. Спортивные игры по выбору учащихся.			
18	Прохождение полосы препятствий	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Бег по дистанции. ОРУ. СБУ. Развитие ловкости. Прохождение полосы препятствий на скорость.	текущий		

19	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	текущий		
20	Ведение мяча с изменением высоты отскока	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	текущий		
21	Передача мяча	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения передач мяча		
22	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	текущий		
23	Бросок двумя руками от головы	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением			

		доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей			
24	Ловля и передача мяча	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения ведения мяча		

Гимнастика – 24 часа

25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и приемы	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Совершенствование строевых упражнений: переход с ходьбы на месте в ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.	текущий		
26	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации .	текущий		

		Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;				
27	Сед углом Длинный кувырок	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок. Развитие координационных способностей	Выполнение акробатических комбинаций		
28	Сед углом Длинный кувырок	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок. Развитие координационных способностей	текущий		
29	Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	ОРУ с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад - девушки. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью – юноши. Развитие координационных способностей	текущий		
30	Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	ОРУ с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад - девушки. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью – юноши. Развитие координационных способностей	текущий		

		различных (нестандартных) ситуациях и условиях;				
31	Развитие гибкости	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Развитие гибкости. Наклон вперед сидя. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью – юноши.	текущий		
32	Акробатика Упражнения на гибкость.	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Акробатическая комбинация. Девушки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, перекаат назад, мост из положения лежа. Юноши: Стойка на голове, кувырок вперед, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов, длинный кувырок, два кувырка назад	Оценка техники выполнения акробатической комбинации,		
33	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	<u>Предметные:</u> доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Акробатическая комбинация. Девушки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, перекаат назад, мост из положения лежа. Юноши: Стойка на голове, кувырок вперед, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов, длинный кувырок, два кувырка назад	текущий		
34	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	<u>Предметные:</u> доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	текущий		

		<p>процессе ее выполнения; Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>				
35	Развитие скоростно-силовых качеств	<p><u>Предметные:</u> доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>	<p>Прыжки через гимнастическую скакалку. Комплексы ОРУ с дополнительным отягощением на различные мышечные группы. Прыжковые упражнения со скакалкой в длительных сериях. Многоскоки.</p>	<p>Прыжки через гимнастическую скакалку 120-110-100</p>		
36	Развитие координации – девушки. Развитие силы – юноши.	<p><u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>	<p>Бег в разном темпе и со сменой направления по сигналу. ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): стоя лицом к бревну, перемах одной, сед ноги врозь, упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением вперед, соскок ноги врозь в стойку спиной к бревну. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и расхождением. (юноши). Развитие силы: упражнения для мышц рук и плечевого пояса (самостоятельная работа, работа со спортивными карточками)</p>			
37	Развитие координации – девушки. Развитие силы – юноши.	<p><u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: проявлять положительные качества личности</p>	<p>Бег в разном темпе и со сменой направления по сигналу. ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): стоя лицом к бревну, перемах одной, сед ноги врозь, упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два</p>			

		и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением вперед, соскок ноги врозь в стойку спиной к бревну. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и расхождением. (юноши). Развитие силы: упражнения для мышц рук и плечевого пояса (самостоятельная работа, работа со спортивными карточками)			
38	Развитие координации – девушки. Развитие силы – юноши.	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Бег в разном темпе и со сменой направления по сигналу. ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): стоя лицом к бревну, перемах одной, сед ноги врозь, упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением вперед, соскок ноги врозь в стойку спиной к бревну. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и расхождением. (юноши). Развитие силы: упражнения для мышц рук и плечевого пояса (самостоятельная работа, работа со спортивными карточками)			
39	Висы и упоры	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности	Повороты в движении. ОРУ. Освоение висов и упоров пройденных в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине. Передвижение в вися на руках по перекладине (юноши). Лазание по гимнастической лестнице с	Подтягивание 15-12-10 Подтягивание из вися лежа. 17-15-12		

		и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	грузом на плечах (девушки) Упражнения для мышц бедра сгибателей и разгибателей			
40	Висы и упоры	<u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Повороты в движении. ОРУ. Освоение висов и упоров пройденных в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине. Передвижение в вися на руках по перекладине (юноши). Лазание по гимнастической лестнице с грузом на плечах (девушки) Упражнения для мышц бедра сгибателей и разгибателей	текущий		
41	Опорный прыжок	<u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок: юноши – согнув ноги, девушки – ноги врозь. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.			
42	Опорный прыжок	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок: юноши – согнув ноги, девушки – ноги врозь. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	текущий		
43	Опорный прыжок	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок: юноши – согнув ноги, девушки – ноги врозь. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.			

44	Упражнения для мышц живота (сгибателей и разгибателей)	<p><u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;</p> <p><u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p><u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	ОРУ. Махи у гимнастической стенки. Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднятие ног (в оптимальном темпе), то же, но одновременное поднятие ног. Лежа на спине, руки вдоль туловища, одновременное поднятие ног. Лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, поднятие туловища. Лежа на животе, руки в замок за голову, ритмичное прогибание туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо.	текущий		
45	Лазание по канату в два приема.	<p><u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;</p> <p><u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p><u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие ловкости, лазание по канату в два приема.			
46	Лазание по канату в два приема.	<p><u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;</p> <p><u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p><u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие ловкости, лазание по канату в два приема.			
47	Развитие гибкости	<p><u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;</p> <p><u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической</p>	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости и	Оценка техники выполнения акробатической комбинации		

		культурой; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	подвижности в суставах. Стоя, руки вперед, наклоны вперед, то же, но наклоны назад, то же, но в стороны, то же, но в широкой стойке. Стоя в ОС, повороты туловища в правую и левую сторону, то же, но стоя в широкой стойке. Стоя, руки на поясе, круговые вращения. Стоя с гимнастической палкой вниз, хват сверху, выкруты.			
48	Прохождение гимнастической полосы препятствия	<u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	ОРУ в движении. Перестроения в движении. Прохождение гимнастической полосы препятствия			

Лыжная подготовка – 10 часов

Волейбол – 20 часов

49	Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход	<u>Предметные:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; <u>Метапредметные:</u> видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км	текущий		
50	Одновременный двушажный	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км			

51	Переход с одного хода на другой	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.			
52	Одновременный одношажный ход	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Техника одновременного одношажного хода		
53	Одновременный безшажный ход	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Одновременный безшажный ход		
54	Преодоление контр уклонов	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов			
55	Попеременный четырехшажный ход	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Техника подъема елочкой		
56	Прохождение дистанции 2 -3 км.	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника	Торможение «плугом»		

		действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Метапредметные: обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.			
57	Спуски и подъемы	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км	Спуски		
58	Прохождение дистанции 5км.	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Контроль прохождения дистанции 5км		
59	Правила ТБ при занятии спортивными играми Нижняя прямая подача	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	. Правила ТБ при занятии спортивными играми. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	текущий		
60	Нижняя прямая подача	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках			
61	Учебная игра	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и	Перемещение игрока. Передача	текущий		

	Нижняя прямая подача	оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках			
62		<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	текущий		
63	Верхняя прямая подача	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе	текущий		
64	Верхняя прямая подача	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе			
65	Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя прямая подача	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе			
66	Передача мяча сверху	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Метапредметные: планировать собственную деятельность,	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	текущий		

		распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
67	Передача мяча сверху	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		
68	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	текущий		
69	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	текущий		
70	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	текущий		
71	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Метапредметные: технически правильно выполнять	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах	текущий		

		двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей			
72	Прием мяча снизу	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	текущий		
73	Прием мяча снизу	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	текущий		
74	Перемещение игрока Прием мяча снизу	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	текущий		
75	Нападающий удар при встречных передачах Учебная игра	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	текущий		

		деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей			
76	Нападающий удар при встречных передачах Учебная игра	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Техника выполнения нападающего удара		
77	Учебная игра	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	текущий		
78	Учебная игра	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	текущий		

Баскетбол – 12 часов
Легкая атлетика – 12 часов

79	Позиционное нападение со сменой мест	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от	текущий		
----	--------------------------------------	---	--	---------	--	--

		двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	голова в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола			
80	Позиционное нападение со сменой мест	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	текущий		
81	Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра.			
82	Личная защита в игровых взаимодействиях	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола	текущий		
83	Бросок двумя руками от головы в прыжке	<u>Предметные:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; <u>Метапредметные:</u> видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	текущий		

84	Штрафной бросок	<u>Предметные:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; <u>Метапредметные:</u> видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	текущий		
85	Штрафной бросок	<u>Предметные:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; <u>Метапредметные:</u> видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Штрафной бросок –техника броска		
86		<u>Предметные:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; <u>Метапредметные:</u> видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества				
87	Позиционное нападение	<u>Предметные:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; <u>Метапредметные:</u> видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	текущий		
88	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	<u>Предметные:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и			

		<p>Метапредметные: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	<p>бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3.</p> <p>Учебная игра. Правила баскетбола</p>			
89	Учебно- тренировочная игра 3х3,4х4.	<p><u>Предметные:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>Метапредметные: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3.</p> <p>Учебная игра. Правила баскетбола</p>	текущий		
90	Учебная игра 5х5	<p><u>Предметные:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>Метапредметные: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.</p> <p>Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».</p> <p>Учебная игра. Правила баскетбола</p>	текущий		

Легкая атлетика – 12 часов

91	Правила ТБ на занятиях л/а. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	<p><u>Предметные:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>Метапредметные: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	<p>ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом</p>	текущий		
92	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	<p><u>Предметные:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p>	<p>ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых</p>	<p>Прыжок в высоту с разбега</p> <p>Мальчики: 120-</p>		

		<p>Метапредметные: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	<p>качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом</p>	<p>110-100 Девочки: 110-100-90</p>		
93	<p>Прыжки в высоту способом «перешагивания»</p>	<p><u>Предметные:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>Метапредметные: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	<p>ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом</p>			
94	<p>Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>Метапредметные: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	<p>Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>текущий</p>		
95	<p>Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p><u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p><u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p><u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Метание гранаты 500-700 грамм Мальчики: 32– 26 – 22 Девочки: 23– 18 – 12</p>		
96	<p>Бег на 1000 м</p>	<p><u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p><u>Метапредметные:</u> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p><u>Личностные:</u> активно включаться в общение и</p>	<p>Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. Игры «Картошка», и т.д. Домашнее задание на лето.</p>	<p>Мальчики: 4,00-4,10-4,20 Девочки: 4,20-4,30-4,40</p>		

		взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества				
97	Прыжок в длину с места	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Бег по дистанции. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места. Развитие силы.			
98	Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с места	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Бег в равномерном темпе 15 минут. СБУ. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.			
99	Челночный бег 3*10 м	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Бег по дистанции. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3*10 м.			
100	Прыжок в длину с места	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Бег по дистанции. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места. Развитие силы.			

101	Прыжок в длину с места	<p><u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p><u>Метапредметные:</u> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p><u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	Бег по дистанции. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места. Развитие силы.	текущий		
102	Прохождение полосы препятствий	<p><u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p><u>Метапредметные:</u> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p><u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий, Прохождение полосы препятствий.			

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Основная литература для учителя
1.1.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016.
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Учебник по физической культуре для 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2016.
1.3.	Рабочая программа по физической культуре
2.	Дополнительная литература для учителя
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2.3.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. «Я иду на урок». Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2014г.
2.6.	И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова «Здоровьесберегающие технологии», Москва, Илекса,2004
3.	Интернет ресурсы
3.1.	http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
3.2.	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
3.3.	http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
3.4.	http://fizkultura-na5.ru
3.5.	http://obg-fizkultura.ru
4.	Технические средства обучения
4.1.	Музыкальный центр
4.2.	Аудиозаписи

4.3.	Интерактивная доска
4.4.	Проектор
4.5.	Экран
4.6.	Ноутбук
4.7.	Видеоматериалы
5.	Учебно-практическое оборудование
5.1.	Бревно гимнастическое напольное
5.2.	Козел гимнастический
5.3.	Канат для лазанья
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5.5.	Стенка гимнастическая
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
5.8.	Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные. Набивные мячи 1кг, 2 кг.
5.9.	Палка гимнастическая
5.10.	Скакалка детская
5.11.	Мат гимнастический
5.12.	Гимнастический подкидной мостик
5.13.	Кегли
5.14.	Обруч алюминиевый
5.15.	Планка для прыжков в высоту
5.16.	Стойка для прыжков в высоту
5.17.	Конусы стартовые
5.18.	Рулетка измерительная
5.19.	Щит баскетбольный тренировочный
5.20.	Сетка волейбольная
5.21.	Аптечка

