

Приложение к ООП СОО МКОУ Большехабыкская СОШ

**Рабочая программа по физической культуре
10-11 классы
базовый уровень**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

Занимающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
 2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование**Обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
3. **Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Челночный бег 3x10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,6	8,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	33	30
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал),	6	16
	из виса лёжа на низкой перекладине (дев)		
Выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 30 с	5 мин
координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
		12,0	10,0

	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м		
--	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В 10 КЛАССЕ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (27 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка (18 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 23 часа)

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 подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 13 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
---	----------------------------	---------------------------

1	Базовая часть	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	3
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	17
2	Вариативная часть	25
2.1	Баскетбол	26
	Итого	102

Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической				

	культуре				
2	Легкая атлетика	14			13
3	Гимнастика с основами акробатики		21		
4	Лыжная подготовка			18	
5	Баскетбол			12	11
6	Волейбол	13			
Всего		27	21	30	24

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Легкая атлетика (10часов). Спринтерский бег, эстафетный бег (5часов).								
1.	ИОТ при проведении			Ознакомление учеников с	Низкий старт (до 30 м).	Формирование представлений о	Регулятивные: удерживать цель	Оценивать положительный

	занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.			техники безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.	эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.			Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Познавательные: фиксировать	

				качеств. Измерение результатов.	качеств. Основы обучения		результаты освоения двигательных действий;
3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.			Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	двигательным действиям.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий;
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.			Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. Коммуникативные : находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий;
5.	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения.			Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые	Бег на результат (60.м). Специальные беговые	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по	строить диалогическое высказывание в соответствии с

				упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	частоте сердечных сокращений. Бег на результат (60.м).	требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	
Прыжки в длину, метание мяча (3 часа)								
6.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.			Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание . Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.	Регулятивные: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии;	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков

					силовых качеств. История отечественного спорта.		анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия. Познавательные: с оставлять план действий, направленный на выполнение	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
7.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.			Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – подтягивание.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специ-альные беговые упражнения.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Провести тестирование – подтягивание.	двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные	
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.			Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность. Специ-альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.		

							<p>: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.</p>	
Бег на средние дистанции (2 часа)								
9.	<p>Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).</p>			<p>Провести тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости</p>	<p>Тестирование – бег (1000м).</p>		

10	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.			Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.			
Баскетбол (11 часов)									
11	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.			Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических	

					баскетбола.			
12	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.			Разучить технику броска двумя руками от головы в прыжке. Провести тестирование – прыжок в длину с места.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;	понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
13	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища			Совершенствовать технику броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности	анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности:	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование
14	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.			Разучить технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических	формирование

				тестирование – наклон вперед, стоя...	бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодейств иях (2 x 2). Учебная игра		приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Установив	личностного смысла учения; развитие самостоятельност и и личной ответственности за свои поступки
15	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.			Совершенствоват ь сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижени й и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Овладение основами технических действий, приёмami и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	ать причинно- следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и	
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1 недо кт		Разучить позиционное нападение и личная защита в игровых	Штрафной бросок. Позиционное нападение и	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их		

	(3 x 3).			взаимодействиях (3 x 3). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.	
17	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	2 недо кт		Разучить систему позиционного нападения со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	достижения результата; находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую	
18	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	2 недо кт		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Коммуникативные : находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую	
19	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	2 недо кт		Совершенствовать технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра Личная защита.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из		

				Учебная игра. Развитие координационных способностей.	приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2x2). Учебная игра	базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты;	
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2 x 2, 3 x 3).	3 недо кт		Совершенствовать систему позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2x2). Учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	управлять поведением, корректировать поведение партнёра; учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	
21	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 x 3).	3 недо кт		Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 x 3). Учебная игра.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разно-образных формах игровой и соревновательной деятельности		

					защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.			
Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)								
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	3 недо кт		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения 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.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства
23	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	4 недо кт		Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		

				нападающего удара при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики	окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность
24	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	4 недо кт		Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов.	, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
25	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	4 недо кт		Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная	передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координацион	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти	

				игра.	ных способностей.		информацию необходимую для освоения тактики игры;
26	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	5 недокт		Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение
27	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1 нед нояб		Совершенствовать технику нападающего удара при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	

						<p>конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные : находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

							выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра.	
Гимнастика (18 часов). Висы. Строевые упражнения (6 часов).								
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.	2 нед нояб		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции

					гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.		действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма;	нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
29	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).	2 нед нояб		Разучить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям.	анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль	
30	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	2 нед нояб		Повторить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		

				махом (д.). Подтягивания в весе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения		состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты	
31	Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	3 нед нояб		Разучить выполнение комбинации на перекладине. Пов торить выполнени е команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	на гимнастическ ой скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их	
32	Строевые упражнения. Подъем переворотом.	3 нед нояб		Повторить выпол нение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	причины. Познавательные: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы	
33	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в весе.	3 нед нояб		Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в весе.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания	Уметь демонстриро-вать технику выполнени я упражнений. Подъем переворотом в	самоконтроля состояния организма; воспроизводит ь по памяти информацию	

				<p>в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическ ой скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	<p>упор. Выполнение подтягивания в висе.</p>	<p>необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавли вать причинно- следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы,</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. Коммуникативные : находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.(6 часов).								
34	Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	4 недн ояб		Разучить: технику прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать

35	Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.	4 недн ояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать	эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
36	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.	4 недн ояб		Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)		
37	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.	5 недн ояб		Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных		

					ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	возможностей основных систем организма.	конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	
38	Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	5 недн ояб		Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Познавательные: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий.	
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).	1 нед дек		Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.		

							<p>Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую.</p> <p>Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>:</p> <p>находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;</p> <p>отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.</p> <p>Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p> <p>описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;</p> <p>воспринимать речь учителя, одноклассников,</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	
Акробатика (6 часов)								
40	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	2 нед дек		Стойка на руках и голове (м.). Совершенствовать технику кувырка назад в полушпагат (д.), в стойку ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатиче-ских упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений.	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,
41	Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.	2 нед дек	Совершенствовать технику выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений				
42	Техника выполнения акробатических элементов.	2 нед дек	Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие				

						основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники	строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
43	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	3 нед дек		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности.	
44	Техника выполнения акробатической комбинации.	3 нед дек		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;	
45	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	3 нед дек		Выполнение на оценку акробатических элементов. Преод	Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,		

				<p>оление гимнастической полосы препятствий</p>	<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.</p> <p>Познавательные: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводит ь по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что</p>	
--	--	--	--	---	--	--	---	--

							<p>делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							<p>: находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	
Баскетбол (3 часа)								
46	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	4 нед дек		Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,
47	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 x 4).	4 нед дек	Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 x 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита.	рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,			
48	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	4 нед дек	Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с	Сочетание приемов передвижений и	Овладение основами технических действий, приемами			

	Учебная игра.			сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 x 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.	остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра.	и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	ошибок. Познавательные: устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Коммуникативные : строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику,	строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразить положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.
--	---------------	--	--	--	---	---	--	---

							используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.		
Знания о физической культуре (1 час)									
49	Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.	2 неделя нв		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе.	Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств.	Изучают историю лыжного спорта. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе. Соблюдают правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	П.-	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Лыжная подготовка (17 часов). Волейбол (6 часов). Баскетбол (5 часов).									
50	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного	2 неделя нв		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника	Техника попеременного двухшажного хода. Техника	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого		Оценивать положительный эффект от совершенствования техники

	хода.			одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	одновременно го бесшажного и одновременно го одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.		результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;	двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои
51	Волей бол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	2 неделя нв		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.	требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;	чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои

				правилам.	отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Для спортивных игр Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	3 нед ня нв		Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. Познавательные: фиксировать результаты совершенствования	достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Для спортивных игр Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и
53	Техника	3		Совершенствован	Техника	Описывают технику		

	попеременного четырехшажного хода.	неделя		ие техники изученных ходов. Техника попеременного четырехшажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	попеременного четырехшажного хода. Развитие координационных способностей	изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводит	чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразить положительное отношение к процессу освоения
54	Волей бол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.	3 неделя		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.	информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники	тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формирование уважительного отношения к

					координационных способностей.		двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата.	иному мнению, истории и культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной
55	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	4 нед нв		Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма		
56	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	4 нед нв		Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Коммуникативные : находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня	

					координационных способностей.		подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
57	Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	4 нед нв		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Для спортивных игр. Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);	- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
58	Переходы в классическом стиле.	5 нед нв		Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.		
59	Оценка техники	1		Оценка техники	Прохождение	Описывают технику		

	попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	недф евр		попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	дистанции 4 км с переменной скоростью. Игра на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие координационных способностей.	изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения;	
60	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1 недф евр		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции	

					через 3-ю зону.		успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов.	
61	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.	2 недф евр		Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 2 км на результат.	Техника попеременног о четырехшажн ого хода. Переход с попеременны х ходов на одновременн ые. Прохождение дистанции 2 км на результат. Развитие скоростной выносливост и.	Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;	
62	Техника спуска и подъема в гору.	2 недф евр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2	Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания	

					км равномерно. Развитие скоростной выносливости .		(приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения	
63	Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.	2 недф евр		Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Нападающий удар при встречных передачах. Игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координацион ных	Овладение умениями организовать здоровьесберегающ ую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);		

					способностей.		результата.	
64	Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	3 недф евр		Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Коммуникативные : находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять	
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	3 недф евр	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Развитие скоростной выносливости	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств			
66	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	3 недф евр	Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия			

				Игра по упрощенным правилам.	встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отражен-ного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координацион ных способностей.		поведением , корректировать поведение партнёра; учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение. Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умения	
67	Биатлон.	4нед февр		Совершенствован ие техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременног о четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости:	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы	

					повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.		достижения результата; Познавательные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
68	Прохождение дистанции 5 км.	4 недф евр		Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.	Техника попеременног о четырехшажн ого хода. Переход с попеременно х ходов на одновременн ые. Прохождени е дистанции 5 км. Развитие скоростной выносливост и	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	
69	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2).	4 недф евр		Совершенствоват ь сочетание приемов ведения, передач и бросков. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2).	Сочетание приемов передвижени й и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в	Овладение основами технических действий, приёмami и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Коммуникативны е: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

					прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра.		взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
70	Техника конькового хода.	5 нед февр		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	Техника конькового хода. Развитие выносливости : прохождение дистанции 5 км равномерно.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	
71	Совершенствование техники конькового хода по дистанции	1 нед март		Совершенствование техники конькового хода.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	
72	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые	1 нед март		Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижения и остановок.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	

	взаимодействия (4 х 3).			Игровые взаимодействия (4 х 3). Учебная игра.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра.	самостоятельно		
73	Техника конькового хода при подъеме в гору.	2 нед март		Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода. Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности		
74	Оценка техники конькового хода.	2 нед март		Оценка техники конькового хода.	: прохождение	Овладение основами		

	Принять задолженности по дистанциям.			Принять задолженности по дистанциям.	дистанции 5 км равномерно.	технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельностью;		
75	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола.	2 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		
76	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	3 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельностью		
77	Бросок одной	3 нед		Совершенствуют	Правила	Овладение		

	рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	март		ь бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	баскетбола.	основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности		
--	--	------	--	---	-------------	--	--	--

Знания о физической культуре (1 час)

78	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	3 нед март		Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Олимпийские чемпионы России.	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
----	---	---------------	--	---	---	--	--	---

Волейбол (9 часов).

79	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	5 нед март		Совершенствовать игру в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. Провести игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразить положительное
80	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	5 нед март		Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	анализировать эмоциональные	
81	Техника приема и передачи мяча.	5 нед март		Совершенствовать технику	Комбинации из	Описывают технику изучаемых игровых		

	Учебная игра.			передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	передвижени й игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять	отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную
82	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1 неда пр		Совершенствовать прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Провести игру по упрощенным правилам.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти	деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
83	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.	1 неда пр		Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. Провести игру по	Комбинации из передвижени й игрока. Передача мяча сверху двумя	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения	

				упрощенным правилам.	руками, стоя спиной к цели.	типичные ошибки.	тактики.	
84	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	1 неда пр		Совершенствовать игру в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельностью	Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное	
85	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	2 неда пр		Совершенствовать прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические	

86	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	2 неда пр		Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы	
87	Соревнования по волейболу.	2 неда пр		Соревнования по волейболу. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	достижения результата. Коммуникативные : находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь	

							учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра.	
Баскетбол (4 часа)								
88	Баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.	3 неда пр		Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;
89	Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование – наклон вперед, стоя.	3 неда пр		Совершенствовать взаимодействие трех игроков в нападении. Провести тестирование – наклон вперед, стоя.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности		

					Учебная игра. Правила баскетбола.		упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения	осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства
90	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	3 неда пр		Разучить взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок. Познавательные: устанавливать	чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
91	Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	4 неда пр		Совершенствовать быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – подтягивание.	рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания.	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.

							Коммуникативные : строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	
Легкая атлетика (11 часов). Бег на средние дистанции (3 часа).								
92	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).	4 неда пр		Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике.	Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости . ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные
93	Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые	4 неда пр		Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые	Бег (2000м. - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		

	упражнения.			упражнения	беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости .		двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать	состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразить положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование
94	Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта».	1 нед май		Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта».	Бег (2000 м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.		

							<p>причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.</p> <p>Коммуникативные : находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.</p>	установки на безопасный, здоровый образ жизни
Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5часов).								
95	Бег по дистанции	1 нед		Повторить	Низкий старт	Выполняют бег с	Регулятивные: осу	Оценивать

	(70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).	май		технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения.	(до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	максимальной скоростью 30м.	щевлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия. Познавательные: с оставлять план действий,	положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	2 нед май	96	Повторение техники бега по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия. Познавательные: с оставлять план действий,	эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную

					качеств.		направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.	учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
97	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	2 нед май		Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Коммуникативные : находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую	здоровый образ жизни.
98	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	3 нед май		Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80.м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		

99	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	3 нед май		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель. (3 часа).								
100	Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность	3 нед май		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Регулятивные: уметь определять цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность; вносить изменения в процесс освоения	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные
101	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на	4 нед май		Оценка метания теннисного мяча с 3-5	Прыжок в высоту. Переход	Расширение двигательного опыта за счет		

	дальность с разбега.			шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.	состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
102	Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	4 нед май		Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	(неуспешной) деятельности. Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование

						<p>причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.</p> <p>Коммуникативные : находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.</p>	<p>установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
--	--	--	--	--	--	---	---