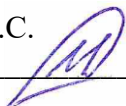


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Плишкинская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано
Заместитель директора
по УВР
Черных О.С.



«31» августа 2022г.

Утверждено
Директор МОУ ИРМО
«Плишкинская СОШ»
Ильина Е.О.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

Уровень образования (класс): основное общее образование, 10-11 класс
Количество часов: 204 часа
Программа составлена учителем физической культуры: Потеенок Г.И.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

Метапредметные результаты: освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее—ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
- **Метапредметные результаты** включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности

Предметные результаты обучения:

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.
- Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега

(12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером и с 15—20 м (юноши);

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках,
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Содержание учебного предмета

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Олимпийские чемпионы и призёры Иркутской области. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика: лазание по горизонтальному, различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика : метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка: преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: учащиеся владеют техникой основных приёмов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряжённого воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажёрах. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами, описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические, комбинации из разученных упражнений.

Лёгкая атлетика: Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Тематическое планирование

| № п/п | Тема | Количество часов |
|----------|-------------------------------------|------------------|
| 10 класс | | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 24 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 11 |
| 4 | Спортивные игры (волейбол) | 9 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 |
| 6 | Баскетбол | 12 |
| Итого | | 68 |
| 11 класс | | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 24 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 11 |
| 4 | Спортивные игры (волейбол) | 9 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 |
| 6 | Баскетбол | 12 |
| Итого | | 68 |

Приложение 2
к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 11 класс

| № уро ка | Дата | Тема урока | Коррек тиров ка дат | Кол-во часов | Планируемые результаты | | |
|---|------|---|---------------------------|-----------------|--|--|--|
| | | | | | Предметные | Метапредметные (Коммуникативные, регулятивные, познавательные) | Личностные |
| Основы знаний о физической культуре в процессе урока | | | | | | | |
| Легкая атлетика (12ч) | | | | | | | |
| 1 | | Инструктаж по технике безопасности. Техника спринтерского бега. | | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках Специальные беговые упражнения. Высокий и низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу |
| 2 | | Тестирование челночный бег 3х10м. | | 1 | Биохимические основы бега. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Бег с изменением направления. Тестирование челночный бег 3х10м. Бег с преодолением препятствий и на местности. Барьерный бег. | Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция— вносить необходимые дополнений и коррективы в план, и способ действия; Познавательные: проявление познавательного интереса, развитие скоростных способностей. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы. | стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах. |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|---|---|
| 3 | | Стартовый разгон Эстафетный бег. | | 1 | Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40,2х50. Тестирование бег 30 метров Игра. | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, | стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах |
| 4 | | Бега на результат 60 м. | | 1 | Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Учётный урок бег 60 метров. Финиширование. Игра мини-футбол. Развитие скоростных способностей. | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м. с | стремление показать хороший результат в беге, одержать победу |
| 5 | | Бег на результат 100 м. | | 1 | Бег на результат (100 м) с низкого старта. Игра мини-футбол. Основные формы и виды физических упражнений. Развитие скоростных способностей | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить бега на результат 100 м. | стремление показать хороший результат в беге, одержать победу |
| 6 | | Техника прыжка в длину с разбега. | | 1 | Биохимические основы прыжков. Специальные беговые упражнения. Техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов отталкивание. спортивную игру «Футбол». Развитие скоростно-силовых качеств. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | стремление показать хороший результат в прыжках, проявление легкоатлетических упражнений. |
| 7 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Круговая тренировка. Игра мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств. | Регулятивные: владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: скоростно-силовые способности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилия по достижению общих целей. | стремление показать хороший результат |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|---|---|
| 8 | | Тестирование техника прыжка в длину с места. | | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места на результат. Игра мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.Познавательные:тестирование прыжков в длину с места. | стремление показать хороший результат в прыжках |
| 9 | | Техника метание мяча дальность. | | 1 | ОРУ. Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и расстояние в коридор 10м., полного разбега на дальность и заданное шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния(10-14м.). Полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяча на дальность. | стремление показать хороший результат, проявление интереса к легкоатлетическим упражнениям. |
| 10 | | Метание гранаты на дальность. | | 1 | Ору. Метание гранаты на дальность 300-700 грамм с места на дальность, с 4-5бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность в коридоре 10м и заданное расстояния. Метание гранаты с колена. Толкание ядра.Соревнования по легкой атлетике, рекорды Развитие скоростно-силовых качеств. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяча и гранаты. | стремление показать хороший результат в метание. |
| 11 | | Бег в равномерном и переменном темпе. | | 1 | Специальные беговые упражнения. Техника длительного бега. Бег по пересеченной местности Бег в равномерном темпе и переменном темпе на 15- 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | стремление результативно проявление познавательного интереса |
| 12 | | Бег 2000м,3000м на результат. | | 1 | Физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Специальные беговые упражнения. Техника длительного бега. Бег Тестирование 2000м (дев),3000м | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. цель.Познавательные:бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | стремление результативно проявление познавательного интереса |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|---|---|---|
| | | | | | (юн).Опрос по теории по легкой атлетикеРазвитие выносливости. | Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную. | |
| Баскетбол (7ч) | | | | | | | |
| 13 | | Совершенствование техника передвижение, остановок. | | 1 | Инструкция Т/б а уроках.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. | Регулятивные:планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: техника перемещение и остановок, поворотов игрока. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. | стремление результативно организовывать игровую командную деятельность |
| 14 | | Техника поворотов стоек. | | 1 | Совершенствование перемещений и остановок поворотов и стойкигрока. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 ^x 1). Учебная игра. | Регулятивные:планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма Познавательные: техника перемещение и остановок, поворотов игрока. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение. | стремление результативно организовывать игровую командную деятельность |
| 15 | | Совершенствование техники ловли и передача мяча. | | 1 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Ловля и передача мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 x 2) . Учебная игра | Регулятивные:планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей. Познавательные: выполнять передачи мяча. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. | стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; проявление познавательного интереса к спортивным играм. |
| 16 | | Совершенствование техники мяча ведение мяча. | | 1 | Совершенствование перемещений остановок игрока. Вышагивание ,скрестный шаг,поворот. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. | стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; , |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|--|
| | | | | | места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1) , Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Познавательные: ловля и передача мяча и игра . | одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм |
| 17 | | Передача мяча в движении. Игра по упрощенным правилам. | | 1 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ловля и передача мяча без сопротивления и сопротивлением защитника Введение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, Сочетание приемов: ведение, передача, бросок | Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: игра по упрощенным правилам. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | стремление результативно организовывать игровую командную деятельность |
| 18 | | Совершенствование техники бросков мяча. | | 1 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Введение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. | Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. Познавательные: техника бросков мяча. | одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм. |
| 19 | | Совершенствование техники защитных действий. | | 1 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Введение мяча с сопротивлением. Действие против игрока без мяча и игрока с мячом. Вырывание и выбивания мяча, перехват (накрывание) Нападение против личной защиты Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Перехват ,накрывание. | Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: техника защитных действий Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | стремление результативно организовывать игровую командную деятельность одерживать победу в игре. |

| Гимнастика с элементами акробатики (11ч) | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|---|
| 20 | | Совершенствование строевых упражнений. | | 1 | Инструктаж по технике безопасности на гимнастики. Повороты в предыдущих класса движения. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре. ОРУ с предметами. Вис подъем переворотом. Развитие силы. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. |
| 21 | | Лазание по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. | | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному по три в движении. ОРУ без предметов. Упражнения со штангой и в парах. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. | Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель Познавательные: лазание по гимнастической лестнице Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | проявляют дисциплинованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми |
| 22 | | Тестирование подтягивание на перекладине | | 1 | Лазание по гимнастической лестнице. упражнения в парах. Подъем переворотом. Тестирование подтягивание на перекладине. | Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель Познавательные: тестирование подтягивание. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | проявляют дисциплинованность, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|--|
| 23 | | Развитие координационных способностей | | 1 | Комбинация общеразвивающих упражнений. Упражнение с гимнастической скамейкой. | Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: Упражнение с гимнастической скамейкой Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | проявляют дисциплинированность, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми |
| 24 | | Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. ОРУ. Общеразвивающих упражнений с предметами (скакалками, тренажёрами, обручами) На тренажёрах и штангой. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 25 | | Длинный кувырок через препятствие. | | 1 | ОРУ с партнёром. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей | Регулятивные: владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний Познавательные: длинный кувырок через препятствие Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | стремление результативности |
| 26 | | Кувырок назад из стойки на руках переворот боком | | 1 | ОРУ. Длинный кувырок. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках переворот боком. Переворот боком. Кувырок назад из стойки на руках либо с помощью | Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: Длинный кувырок через препятствие. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | проявляют дисциплинированность, трудолюбие |
| 27 | | Комбинация из ранее изученных приёмов и | | 1 | О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов. Комбинация из | Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, | стремление результативно |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|--|--|
| | | элементов | | | ранее изученных приёмов и элементов Упражнения с предметами :в парах, вис на перекладине. | осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: наклон вперёд из положения, стоя Коммуникативные: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | сти |
| 28 | | Тестирование развитие гибкости. | | 1 | О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатическое упражнения. Наклон вперёд из положения, стоя, см. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные:тестирование развитие гибкости | стремление результативности |
| 29 | | Развитие физических способностей | | 1 | О.Р.У. с предметами. Прыжки со скакалкой. Поднимание туловища из положения лёжа и сгибание, и разгибание рук в упоре лёжа. Метание набивного мяча | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные:развитие скоростно-силовых способностей | проявляют дисциплинованность, трудолюбие |
| 30 | | Упражнения с гимнастической скамейкой. | | 1 | Комбинация из общеразвивающих упражнений без предметов различными способами прыжков, вращения е акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой и стенке. Эстафеты полоса препятствий.Прыжки в глубину. Ритмическая гимнастика. | Регулятивные: владеть средствами рефлексии, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные:упражнения с гимнастической скамейкой Развитие координационных способностей Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | проявляют дисциплинованность, трудолюбие |

Баскетбол (2часа)

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|---|
| 31 | | Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. | | 1 | Инструктаж по ТБ.Комбинации из передвижений и остановок игрока. Технике передвиженияВерхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: технике передвижения, остановок, поворотов и стоек. | стремление результативн оорганизовыв ать игровую командную деятельность; , одерживать победу в игре; проявление интереса к спортивным играм |
| 32 | | Позиционное нападение. | | 1 | Технике передвиженияВерхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные:элементов техники передвижений. | одерживать победу в игре; интереса к спортивным играм |

| № ур о ка | Дата | Тема урока | Коррек тиров ка дат | Кол-во часов | Планируемые результаты | | |
|---|------|---|---------------------|--------------|--|---|---|
| | | | | | Предметные | Метапредметные (Коммуникативные, регулятивные,познавательные) | Личностные |
| Основы знаний о физической культуре в процессе урока | | | | | | | |
| Лыжная подготовка (12ч) | | | | | | | |
| 33 | | Инструктаж по технике безопасности. Тактика лыжных гонок. | | 1 | Инструктаж по Т.Б на лыжной подготовке. Знать Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Освоение техники лыжных ходов. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах, играть в линейные. | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности |

| | | | | | | | |
|----|--|---------------------------------|--|---|---|---|---|
| 34 | | Попеременный двухшажный ход. | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Повторение Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять коньковый ход. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми |
| 35 | | Техника коньковогохода | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Коньковый ход. Повторение Переход с одновременных ходов на попеременные. Правило соревнований. | Коммуникативные: эффективнотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: коньковый ход. | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности |
| 36 | | Переход с одного хода на другой | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Коньковый ход. Тактика лыжных гонок.Переход с одного хода на другой. | Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять перехода хода Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми |
| 37 | | Попеременный четырехшажный ход. | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Скольжение без палок. Попеременный четырехшажный ход. | Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель . Познавательные: выполнять попеременный ход Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять | проявляют дисциплинированность, трудолюбие |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|---|
| | | | | | | доброжелательное отношение друг к другу | |
| 38 | | Спуск «наискось» в основной стойке. | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Спуск «наискось» в основной стойке. Торможение боковым соскальзыванием, «плугом». | Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: попеременный четырехшажный ход Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми |
| 39 | | Совершенствования техника одновременногоодношажного хода | | 1 | Техника одновременного одношажного хода. (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных качеств. | Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: Техника одновременногоодношажного хода (стартовый вариант). Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие |
| 40 | | Коньковый» ход. Подъем «ёлочкой». | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Перепрыгивание в сторону. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход подъем «ёлочкой». Подъемы, спуски, торможения Прохождение дистанции в среднем темпе. | Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: преодоление подъемов и препятствий Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми |
| 41 | | Переход одновременныхходов на поперенным | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Переход одновременных ходов на поперенным. Совершенствованием пройденных ходов. Прохождение 4км. | Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; | проявляют дисциплинированность, трудолюбие |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|--|--|---|---|--|--|
| | | | | | | Познавательные:прохождение 4км Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | |
| 42 | | Прохождение дистанции до 2 км | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции до 2 км .Прохождение дистанции в среднем темпе. | Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: техника лыжные ходы. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие |
| 43 | | Прохождение дистанции до 4 км | | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. | Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: Прохождение дистанции | стремление результативно организовывать проявление познавательного интереса |
| 44 | | Прохождение дистанции до 5 км. | | 1 | Учётный урок проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5(ю) км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. Опрос по теории | Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: прохождение дистанции Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие |
| Волейбол (9час.) 8 | | | | | | | |
| 45 | | Совершенствования техника приёма и передач мяча. | | 1 | Инструктаж по Т.Б на уроках. Знать: правило игры волейбола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие | Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: техника приёма и передач мяча Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять | стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|---|--|
| | | | | | координационных способностей | доброжелательное отношение друг к другу. | интереса к спортивным играм. |
| 46 | | Техника нападающего удара. | | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Варианты подачи мяча. Верхняя передача мяча в прыжке. Подача и прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: игра по упрощенным правилам Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм |
| 47 | | Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Подача и прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: техника подач мяча. Игра Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. | стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм |
| 48 | | Техника нападающего удара через сетку. | | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападающий удар через сетку. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. | Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: техника нападающего удара Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|--|
| 49 | | Совершенствование техники защитных действий. | | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование нападающих ударов (одиночное, в вдвоем) страховка. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. | Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: технике защитных действий Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности | стремление результативно организовывать игровую командную деятельность |
| 50 | | Тактики игры. | | 1 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: Техника защитных действий | стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|---|---|
| 51 | | Блокирование нападающих ударов, страховка. | | 1 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: блокирование нападающих ударов, страховка. | стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса |
|----|--|--|--|---|--|---|---|

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|--|---|---|---|---|
| | | | | | | | спортивным играм. |
| 52 | | Совершенствование тактики игры | | 1 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защиты Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: техника подачи мяча. Игра Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. | стремление результативно организовывать игровую командную деятельность;, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм |
| 53 | | Командные тактические действия в защите. | | 1 | Прием мяча двумя руками снизу .Вторая передача.Верхняя передача мяча в прыжке. в зоны 2,4.Учебная игра | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | стремление результативно организовывать игровую командную деятельность;, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм |
| Баскетбол (3ч) | | | | | | | |
| 54 | | Техники перемещения и владение мячом. | | 1 | Инструктаж Т.Б на уроках. Комбинации освоенных элементов техники освоенных элементов перемещения и владение мячом.Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | Познавательные: техники перемещения и владение мячом Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | стремление результативно организовывать игровую командную деятельность;, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|---|---|--|--|
| | | | | | Нападение через заслон. Игра по упрощенным правилам. | | играм. |
| 55 | | Тактика игры индивидуальные, командные тактических действий в нападении защите. | | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Индивидуальные, групповые и командные тактических действий в нападении защите Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Игра по упрощенным правилам | Познавательные: тактика игры индивидуальные, и командные тактических действий в нападении защите Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | стремление результативности организовывать игровую командную деятельность. проявление познавательного интереса к спортивным играм. |
| 56 | | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Игра по упрощенным правилам | Познавательные: игра по упрощенным правилам Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие |
| Лёгкая атлетика(12ч) | | | | | | | |
| 57 | | Техника прыжка в высоту с разбега. | | 1 | Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. | Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу Познавательные: техника прыжка в высоту | стремление результативно; проявление познавательного интереса к лёгкой атлетике. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|--|---|
| 58 | | Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | О.Р.У. С.У.Метание набивного мяча. Игра по выбору обучающихся. Развитие скоростно-силовых качеств. | Регулятивные: контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность Познавательные: техника прыжка в высоту с разбега. | стремление результативно; проявление познавательного интереса к лёгкой атлетике |
| 59 | | Бег с ускорением, изменение темпа и ритма шагов. | | 1 | Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег по дистанции с ускорением. Изменение темпа и ритма шагов. Бег на результат 30м. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Познавательные: бег на результат 30м | стремление результативно; проявление познавательного интереса к лёгкой атлетике |
| 60 | | Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. | | 1 | Низкий старт (40 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Бег на результат 60м. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Регулятивные: контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия Познавательные: техника спринтерского бега Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | стремление результативно, проявление интереса к лёгкой атлетике |
| 61 | | Тестирование челночного бега 3х10м | | 1 | О.Р.У. Тестирование челночного бега 3х10м. Бег с преодолением препятствий. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Развитие координационных способностей. | Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: тестирование челночного бега 3х10м Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения | стремление результативно, проявление интереса к лёгкой атлетике |

| | | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|--|---|--|---|---|
| | | | | | | коммуникативных задач | |
| 62 | | Бег на результат 100 м. | | 1 | ОРУ. Учётный урок. Бег 100 метров. Эстафетный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Развитие скоростных способностей | Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: бег на результат 100 метров Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие |
| 63 | | Техника прыжки в длину с разбега. | | 1 | С.У. Многоскоки. Биохимические основы прыжков. Учётный урок. Построение О.Р.У. Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. | Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: Развитие скоростно-силовых качеств. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | стремление результативно, проявление интереса к лёгкой атлетике |
| 64 | | Тестирование прыжки в длину с места. | | 1 | О.Р.У. Тестирование прыжков в длину с места Игра мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств | Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: тестирование прыжки в длину с места. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие |
| 65 | | Метание мяча на дальность. | | 1 | О.Р.У.. Метание на дальность мяча различных предметов. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств. | Регулятивные: владеть средствами рефлексии, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: метание гранаты и мяча на дальность. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | стремление результативно, проявление интереса к лёгкой атлетике |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|---|
| 66 | | Метание гранаты на дальность. | | 1 | О.Р.У. Биохимическая основа метания. Метание гранаты из различных положений, лёжа Метание гранаты на дальность с 4-5беговых шагов и метание ядра. Соревнования по легкой атлетике.качеств. Игра мини- футбол. Развитие скоростно-силовых. | Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные:метание гранаты; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | проявляют дисциплинированность, трудолюбие |
| 67 | | Бег 2000м | | 1 | Кросс 2000 м на результат. Финиширование. Спортивная игра мини - футбол. Развитие выносливости | Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: тестирование бег 2000, 3000 метров Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | стремление результативно, проявление интереса к лёгкой атлетике |
| 68 | | Круговая тренировка. Итоговое повторение курса по физической культуре за 11 класс | | 1 | Круговая тренировка, бег с препятствием, длительный бег до 25мин. Теоретический опрос - знания. Обобщение курса по физической культуре за 11 класс Подведение учебного года | Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: теоретический опрос знания. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу | проявление интереса к лёгкой атлетике |

