

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование Козульского района

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

**«Козульская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского
Союза Дмитрия Константиновича Квитовича»**

РАССМОТРЕНО

Методическим советом
школы



Протокол №3 от «28» 08
2023 г.



Рабочая программа

по физической культуре

для 10 - 11 классов

Разработчики программы:
Румянцева Елена Анатольевна,
учитель физической культуры

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

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

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Обучающиеся должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные

формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Демонстрировать следующие показатели:

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 30 м, секунд	4,3	4.7	5.1	4.8	5,3	6.1
Бег 100 м., секунд	13,5	14,0	14,3	17.0	17.5	18.0
Челночный бег 3x 10 м. сек.	7.2	7.5	8.1	8.4	8.7	9.6

Прыжки в длину с места	240	220	190	210	190	160
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	5	-	-	-
Наклон вперед из положения сидя	15	12	5	20	14	7
Подъем туловища из положения лежа (кол. раз)	74	68	60	44	32	20
6-минутный бег (м)	1450	1350	1250	1300	1250	1200
Бег 2000 м. минут				10.30	11.30	12.30
Бег 3000 м. минут	13.50	14.50	15.50			
Бег на лыжах 3000 м. минут	14.40	15.10	16.00	18.30	19.30	21.00
Бег на лыжах 2000 м. минут	10.30	10.50	11.20	12.15	13.00	13.40

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 10 класс.

Основы знаний 3 часа:

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и

длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в различных видах спорта.*

Гимнастика с элементами акробатики 20 часов:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика 21 час

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка 18 часов.

. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

Баскетбол 21 час.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол 19 часов

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 11 класс.

Основы знаний о физической культуре 5 часов

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм

занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол 20 часов

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. *Совершенствование техники бросков мяча*: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите

Гимнастика с элементами акробатики 16 часов

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь (юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; комбинация из ранее разученных приемов.

Лёгкая атлетика 24 часа

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка 18 часов

Основы биомеханики лыжных ходов. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км. Совершенствование техники одновременных попеременных ходов классического стиля, техника переходов с одновременных ходов на попеременные, совершенствование техники спусков и подъемов, преодоление подъемов и препятствий, горнолыжная эстафета с преодолением препятствий, техника конькового хода, прохождение дистанций: 2 км, 3 км, 5 км (д.), 6 км (ю.) Техника конькового хода при подъеме в гору.

Волейбол 19 часов

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Использование цифровых образовательных ресурсов

1. Платформы : ЯКласс, Российская электронная школа
2. Мессенджеры (группы в ВК, вайбер, электронная почта)

Формы дистанционного обучения:

1. Чат-занятия — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. В рамках многих дистанционных учебных заведений действует чат-школа, в которой с помощью чат-кабинетов организуется деятельность дистанционных педагогов и учеников.
2. Веб-занятия — дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых

с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей «Всемирной паутины». Для веб-занятий используются специализированные образовательные веб-форумы — форма работы пользователей по определённой теме или проблеме с помощью записей, оставляемых на одном из сайтов с установленной на нем соответствующей программой.

3. Телеконференции — проводятся, как правило, на основе списков рассылки с использованием электронной почты. Для учебных телеконференций характерно достижение образовательных задач.
4. Виртуальный класс (ЯКласс, РЭШ)

Виртуальный класс является пользовательским ядром образовательной ИКТ-среды и представляет собой комплексную распределенную систему. В неё обычно входят инфраструктурные программные и технические компоненты, виртуально объединяющие 31 рабочие места преподавателя и учащихся в учебную группу, работающую в сети (локальной или глобальной). Система оценки знаний, позволяющая выполнять online тестирование, аттестацию и обучение учащихся, поддерживает самонаполняемую пользователями базу знаний, содержащую обучающие и контролирующие тесты из различных областей знания и экспертные результаты оценки знаний для этих тестов.

Календарно-тематическое планирование. 10 класс

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
1.	Техника безопасности и при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Формирование представлений о 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.	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 состояния и чувства окружающих, строить свои
2	Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширов		Фронтальная. Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	ание.		упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Биохимические основы бега. Измерение результатов.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		взаимоотношения с их учетом.
3	Эстафетный бег. Тестировани е - бег 30м.		Групповая. Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	
4.	Техника спринтерско го бега. Специальны е беговые упражнения		Фронтальная, групповая Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ.	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие	Выполняют бег с максимальной скоростью 100м.	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
			Эстафетный бег (круговая эстафета).	скоростных качеств.		
5.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.		Групповая. Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (100.м).	
6.	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивани е.		Групповая. Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Применяют прыжковые упражнения.	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,
7.	Техника прыжка в длину с		Индивидуальная. Закрепление техники прыжка в длину		Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	разбега. Тестировани е – подтягивани е.		способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Провести тестирование – подтягивание.		выполнении прыжков. Выполняют тестирование – подтягивание.	инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальны е беговые упражнения		Фронтальная. Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
9.	Техника метания гранаты на дальность. Челночный бег. Тестировани		Групповая. Выполнение тестирования – бег (1000м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая	Выполняют тестирование – бег (1000м). Соблюдают правила безопасности при метании. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	е – бег 1000м		Подводящие упражнения, для метания гранаты на дальность Правила соревнований по легкой атлетике.	основа метания мяча.	сердечных сокращений.	
10	Техника метания гранаты.		Групповая, индивидуальная. Обучение технике метания гранаты. Развитие скоростно- силовых качеств.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Соблюдают правила безопасности при метании.	
11	Метание гранаты на дальность, совершенство вание		Фронтальная. Выполнение метания гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метают мяч, гранату в мишень и на дальность. Соблюдают правила безопасности при метании.	
12	Правила техники безопасност и при		Фронтальная. Ознакомление с правилами техники безопасности по	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.		волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры в волейбол	парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Соблюдают правила безопасности.	страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
13	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестировани е – прыжок в длину с места		Групповая. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – прыжок в длину с места	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий; осознавать себя членом команды;
14	Прямой нападающий удар.		Групповая. Совершенствование техники прямого	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими	анализировать и характеризовать эмоциональные

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	Учебная игра.		нападающего удара.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности	состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
15	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя...		Групповая. Разучить позиционное нападение. Совершенствовать технику приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – наклон вперед, стоя...	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями
16	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.		Групповая, индивидуальная. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Провести	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
			учебную игру.	нападение. Учебная игра.	деятельности	другого человека.
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.		Групповая. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Выполнение тестирования - поднимание туловища.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
18	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.		Фронтальная. Выполнение на оценку техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;
19	Прямой нападающий удар через сетку.		Групповая. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу,	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	получать

№ п/п	Тема урока	Дата прове- дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		прямого нападающего удара, нападение через 3-ю зону. Провести учебную игру.	координационных способностей.	устраняя типичные ошибки.	мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий;
20	Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.		Групповая, индивидуальная. Совершенствование техники передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
21	Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.		Групповая. Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку. Нижняя прямая подача.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Выражать положительное

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
22	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.		Фронтальная. Выполнение на оценку техники подачи мяча. Учебная игра.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
23	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.		Индивидуальная, групповая. Совершенствование нападения через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования.	
24	Техника передач и приема мяча, прием мяча от		Групповая, индивидуальная. Закрепление техники передач и приема мяча, приема мяча от сетки.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	сетки.		Развитие координационных способностей.	прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.		
25	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокировани е.		Индивидуальная. Закрепление техники прямого нападающего удара через сетку. Одиночное блокирование.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования.	
26	Нападающи й удар. Нападение		Групповая, индивидуальная. Закрепление техники		Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику	

№ п/п	Тема урока	Дата прове- дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	через 4-ю зону.		прямого нападающего удара. Нападение через 4-ю зону.		передачи мяча двумя руками	
27	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.		Индивидуальная. Совершенствование техники нижней прямой подачи на точность по зонам и нижний прием мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола, осваивать их самостоятельно.	
28	Правила техники безопасност и при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.		Фронтальная. Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
			подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	Инструктаж по ТБ.		от занятий физической культурой;
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).		Индивидуальная. Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силовых способностей.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям.	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
30	Строевые приемы. Подтягивани я на перекладине . Толчком двух ног вис углом (д.).		Групповая, индивидуальная. Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в виси. Развитие силовых способностей.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Выполняют упражнения на перекладине (ю) и разновысоких брусках (д).	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
31	Подъем переворотом . Толчком двух ног вис углом (д.).		Индивидуальная. Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, само- стоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
32	Строевые приемы. Подъем переворотом . Толчком двух ног вис углом (д.).		Фронтальная. Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	
33	Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней		Индивидуальная. Совершенствовать выполнение подъема переворотом (ю.). Равновесие на нижней	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	жерди (д.).		жерди (д.).		висе.	
34	Строевые приемы. Висы и упоры.		Фронтальная. Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	
35	Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.		Фронтальная. Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
36	Лазание по шесту без помощи ног (ю.). Равновесие		Индивидуальная. Совершенствование лазания по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	на нижней жерди (д.).		жерди (д.).			
37	Лазание по шесту в два приема. Упор присев на одной ноге (д.).		Индивидуальная. Совершенствование лазания по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
38	Подтягивани я на перекладине . Лазание по шесту на скорость.		Индивидуальная. Совершенствование подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату(6м) в два приема на скорость.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Выполняют упражнения на перекладине (ю) и лазание по канату	
39	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.).		Индивидуальная. Разучить длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	Стойка на лопатках, кувырок назад.		помощью). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	возможностей основных систем организма.	двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
40	Совершенствование акробатических упражнений.		Групповая. Совершенствование акробатических упражнений Развитие координационных способностей.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
41	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью)		Групповая. Закрепление техники выполнения стойки на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Выражать

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	(д.).			способностей.		положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
42	Техника длинного кувырка. Стойка на руках.		Групповая, индивидуальная. Закрепление техники выполнения длинного кувырка. Стойка на руках. Развитие координационных способностей.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
43	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.		Групповая. Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	
44	Техника опорного прыжка		Групповая, индивидуальная. Разучить технику	Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.:	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих,	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	через коня.		опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей.	прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	оздоровительных и корректирующих упражнений	
45	Совершенствование комбинации из акробатических элементов.		Групповая, индивидуальная. Совершенствование комбинации из акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
46	Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в		Фронтальная. Закрепление техники опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных	Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	глубину.		способностей.	толчком одной ногой. Развитие координационных способностей.	возможностей основных систем организма.	
47	Совершенство вание комбинации из акробатичес ких элементов и опорного прыжка.		Фронтальная. Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
48	Оценка техники выполнения комбинации из акробатичес ких элементов.		Фронтальная, групповая. Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	Уметь демонстрировать технику выполнения комбинации из акробатических элементов.	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
49	Правила безопасности и при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.		Фронтальная. Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с
50	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного		Фронтальная. Совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	о ходов.		скоростью.	качеств.		строить свои взаимоотношения с их учетом.
51	Баскетбол. Правила безопасности и при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча.		Фронтальная. Совершенствование техники ведения, передач и бросков мяча. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
52	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).		Групповая, индивидуальная. Разучить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Для спортивных

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
			выносливости.			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-
53	Техника одновремен ных ходов. Прохождени е дистанции 4 км.		Фронтальная. Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.	
54	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1).		Групповая. Закрепление выполнения быстрого прорыва (2x1). Совершенствован ие броска мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
55	Техника		Фронтальная.	Техника попеременного	Расширение двигательного	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	попеременн ого двухшажног о хода, попеременн ого четырёхшаж ного хода.		Разучить технику попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координационных способностей.	двухшажного хода. Техника попеременного четырёхшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км.	опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
56	Техника переходов с одновремен ных ходов на попеременн ые.		Фронтальная. Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырёхшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
57	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.		Групповая, индивидуальная. Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику ведения, передач и бросков мяча.	самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
58	Совершенст вовать технику переходов в классическо м стиле.		Индивидуальная. Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скоростных способностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,
59	Прохождени е дистанции		Фронтальная. Выполнение сдачи	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Формирование навыка систематического наблюдения	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	2 км на результат.		норматива на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Развитие скоростных способностей.	Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью.	за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
60	Баскетбол. Быстрый прорыв (3 х 2).		Групповая. Разучить тактику быстрого прорыва (3 х 2). . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
61	Оценка техники выполнения переходов в классическо		Фронтальная. Совершенствование техники выполнения переходов в классическом стиле.	Техника выполнения переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	м стиле.		Развитие скоростной выносливости.	Преодоление контруклона.		
62	Совершенствовать технику спусков и подъемов.		Групповая. Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно.	
63	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3).		Групповая. Разучить выполнение зонной защиты (2 х 3). Совершенствование передач мяча различными способами в движении.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
64	Преодоление подъемов и препятствий.		Групповая, индивидуальная. Совершенствовать технику торможения и	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление	Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно.	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
			поворота «шлугом». Преодоление контруклона.	контруклона.		
65	Горнолыжна я эстафета с преодоление м препятствий.		Фронтальная. Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «шлугом». Прохождение дистанции 5 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
66	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.		Групповая Закрепление техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
67	Техника конькового хода.		Фронтальная. Закрепление техники конькового хода. Развитие скоростной выносливости.	Техника конькового хода. Развитие выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
68	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)		Фронтальная. Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
69	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3).		Групповая. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	
70	Совершенствование техники конькового		Групповая, индивидуальная. Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	

№ п/п	Тема урока	Дата прове- дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	хода.		дистанции 5 км равномерно.	равномерно.		
71	Техника конькового хода при подъеме в гору.		Групповая. Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
72	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).		Индивидуальная, групповая. Совершенствование техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	
73	Прохождени е дистанции 5 км на результат.		Фронтальная. Прохождение дистанции 5 км на результат.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Развитие выносливости.	Развитие выносливости.	
74	Катание с гор. Сдача		Индивидуальная. Принять	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	

№ п/п	Тема урока	Дата прове- дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	задолженнос тей.		задолженности по дистанциям.	км на результат. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Развитие выносливости.	ориентированных на развитие основных физических качеств	
75	Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 х 2).		Групповая. Совершенствовать со- четание приемов ведения, передачи, броска. Зонная защита (3 х 2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
76	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2).		Групповая, индивидуальная. Совершенствовать бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Учебная игра. Развитие скоростных	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
			качеств.	(3 x 2).		<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;</p> <p>- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>- развитие мотивов</p>

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
						<p>учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>- развитие этических качеств,</p>

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
						<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</p> <p>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из</p>

№ п/п	Тема урока	Дата прове- дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
						спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
77	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1x 2)		Групповая. Совершенствование сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1x 2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1x 2). Развитие скоростных качеств.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
78	Оценка техники ведения мяча. Передачи		Индивидуальная, групповая. Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	мяча в движении.			движении. Развитие скоростных качеств.		эффект от занятий физической культурой;
79	Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлен ием.		Индивидуальная, групповая. Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий;
80	Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлен ием.		Индивидуальная, Совершенствование сочетания приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с
81	Индивидуал ьные		Индивидуальная, групповая. Разучить	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок	Описывают технику изучаемых игровых приемов и	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).		индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Провести игру по упрощенным правилам. Развитие скоростных качеств.	мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
82	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлен ием после ловли мяча.		Групповая. Закрепление броска в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Провести игру по упрощенным правилам.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
83	Оценка техники броска в прыжке. Учебная		Фронтальная. Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра. Учебная игра.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия	Уметь демонстрировать технику броска в прыжке.	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	игра.			в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).		
84	Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.		Групповая. Разучить тактику нападения через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	
85	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.		Групповая, индивидуальная. закрепление индивидуальных и групповых действий в защите. Учебная игра.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
86	Сочетание приемов ведения и		Групповая. Совершенствование сочетаний приемов	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Тестирование - поднимание туловища.		ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. Провести тестирование - поднимание туловища.	дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против зонной защиты.	упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	
87	Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра.		Индивидуальная. Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра. Развитие координационных качеств.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
						<p>от занятий физической культурой;</p> <p>оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;</p> <p>осознавать себя членом команды;</p> <p>анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p>Выражать положительное отношение к процессу освоения</p>

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
						<p>тактики игры;</p> <p>оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.</p>
88	Техника безопасности и на уроках волейбола. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Тестирование – наклон вперед, стоя.		Фронтальная. Совершенствование верхней прямой подачи и нижнего приема мяча. Учебная игра. Провести тестирование – наклон вперед, стоя. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	
89	Прямой нападающий		Групповая.	Комбинации из	Описывают технику	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	удар из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.		Закрепление техники прямого нападающего удара из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	
90	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.		Групповая, индивидуальная. Разучить тактику индивидуального и группового блокирования, страховка блокирующих. Учебная игра. Провести тестирование – подтягивание.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча, нападения и блокирования.	
91	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий		Фронтальная Совершенствование сочетания приемов: прием, передача,	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи и приема мяча двумя	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	удар. Учебная игра.		нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	руками, нападающий удар.	
92	Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторон няя игра. Тестировани е – прыжок в длину с места.		Групповая, индивидуальная. Совершенствование верхней прямой подачи, приема подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи и приема мяча двумя руками, нападающий удар	
93	Правила безопасност и при проведении занятий по легкой атлетике.		Фронтальная. Разучить технику прыжок в высоту с 11- 13 шагов разбега. Повторение правил поведения при проведении занятий по	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при проведении занятий по	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать

№ п/п	Тема урока	Дата прове- дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.		легкой атлетике.	легкой атлетике.	игры)	мышечную радость от занятий физической культурой;
94	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.		Фронтальная. Закрепление техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
95	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.		Индивидуальная. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на результат. Приземление. Челночный бег.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	
96	Бег 30 м с		Индивидуальная,	Низкий старт (30 м).	Выполняют бег с	Оценивать

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	низкого старта. Стартовый разгон.		групповая. Закрепление техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70- 90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.	максимальной скоростью 30м.	положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
97	Бег по дистанции (70-90м). Финиширов ание. Тестировани е - бег 30м.		Индивидуальная, групповая. Закрепление техники бега по дистанции (70- 90м). Финиширование. Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м. Развитие скоростно- силовых качеств.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих.
98	Бег 100 м с низкого старта. Финиширов ание.		Групповая. Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70- 90м).	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях	Выполняют бег с максимальной скоростью 100м	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
			Финиширование. Тестирование - бег 30м. Специальные беговые упражнения.	бегом.		
99	Тестировани е ГТО		Индивидуальная. Проверка уровня сформированности основных физических качеств.	Выполняет тестирование основных физических качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
100	Тестировани е уровня сформирова нности основных двигательны х умений		Фронтальная. Проверить уровень сформированности умений за курс 10 класса.	Выполняет, практическое задание по программе 10 класса	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,
101	Метание гранаты из различных положений. Тестировани е – бег		Фронтальная. Обучение технике метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно- силовых качеств.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Соревнования по легкой	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	

№ п/п	Тема урока	Дата прове дени я	Основное содержание (решаемые проблемы), формы организации деятельности	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
	1000м.		Тестирование – бег 1000м.	атлетике, рекорды.		ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками,
102	Метание гранаты на дальность.		Групповая. Закрепление технике метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно- силовых качеств.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться метать гранату различными способами.	умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Тематическое планирование

11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся, форма организации деятельности	Дата
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)				
1	Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	1	Фронтальная, групповая. Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту.	
Легкая атлетика (15 часов)				
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>				
2	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Индивидуальная, групповая. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	
3	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Овладение техникой эстафетного бега(4x25м по прямой, то же на повороте). Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1	Фронтальная. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.	
4	Низкий старт (до 30-40м). Стартовый разгон,	1	Групповая. Описывают технику выполнения беговых упражнений.	

	Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег(4x50м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	
5	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег(4x100 м). Развитие скоростных способностей.	1	Фронтальная. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	
6	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег(4x50м). Развитие скоростных способностей	1	Индивидуальная. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>				
7-8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	2	Индивидуальная, групповая. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
<i>Метание мяча и гранаты (3 часа)</i>				
10	Метание мяча на дальность (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у	1	Групповая. Описывают технику выполнения	

	девушек 12-14 метров). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча.		метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	
11	Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Индивидуальная. Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	
12	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Групповая, индивидуальная. Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	
<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)</i>				
13	Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Групповая, индивидуальная. Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.	
14	Равномерный бег (до 25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Индивидуальная. Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.	
15	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препят-	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности.	

	ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.		Соблюдают правила безопасности.	
16	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	1	Индивидуальная. Демонстрируют технику длительного бега на время. Соблюдают правила безопасности.	
Баскетбол (11 часов)				
17-18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	2	Групповая. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
19-20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	2	Групповая, индивидуальная. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
21-22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	2	Групповая. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
23-24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в	2	Групповая, индивидуальная. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	

	прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств			
25-26	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	2	Групповая. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	1	Фронтальная. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)				
28	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1	Фронтальная. Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий.	
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)				
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Длинный кувырок Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Групповая, индивидуальная. Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.	
30	Длинный кувырок , совершенствование.). Развитие координационных способностей.	1	Индивидуальная. Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.	

31	Правила составления акробатических комбинаций, наклон назад. Развитие координационных способностей.	1	Индивидуальная. Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.	
32	Комбинация из изученных элементов, совершенствование. Лазание по шесту. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Групповая, индивидуальная. Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (7 элементов). Соблюдают правила безопасности.	
33	Силовые упражнения на снарядах Лазание по шесту. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Групповая. Выполнять силовые упражнения на перекладине, шесте	
34	Акробатические комбинации, демонстрация. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Индивидуальная. Демонстрирует акробатическую комбинацию , выполняет лазание по шесту	
35	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Групповая. Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.	
36	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки), совершенствование. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Групповая. Выполняет опорный прыжок, выявляет и исправляет ошибки	
37	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косога	1	Групповая, индивидуальная. Описывать технику и выполнять опорные прыжки нас оценку	

	разбега толчком одной ноги девушки), демонстрация. Развитие скоростно-силовых качеств.		выполняет комплекс упражнений для развития скоростно – силовых способностей.	
38	Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1	Групповая. Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.	
39	Силовые упражнения на снарядах Развитие силы.	1	Групповая. Выполнять элементы на перекладине, параллельных брусьях. Соблюдают правила безопасности, организует страховку и самостраховку	
40	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши.. Развитие силы.	1	Фронтальная. Выполнять элементы на перекладине. Выполняет комплекс упражнений для развития силы	
41	Силовые упражнения на снарядах, совершенствование	1	Индивидуальная. Составляет комплекс силовых упражнений, выполняет упражнения на снарядах, находит и исправляет ошибки	
42	Силовые упражнения на снарядах , демонстрация	1	Индивидуальная. Самостоятельно организует страховку при работе на снарядах, выполняет комплекс упражнений из изученных элементов.	
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)				
43	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Фронтальная. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
44	Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча с последующим падением и	1	Выполнять технически правильно нападающий удар	

	перекатом в сторону на бедро и спину			
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Индивидуальная. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
46	Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Групповая. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
47	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Групповая. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
48	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Фронтальная. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)				
49	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время	1	Фронтальная. Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок.	

	занятий физическими упражнениями			
ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)				
50	Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Групповая, индивидуальная. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
51	Совершенствование, нападающий удар с переводом. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Групповая. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
52	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Групповая, индивидуальная. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
53	. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Индивидуальная, групповая. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
54	. Одиночное блокирование	1	Индивидуальная, групповая. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
55	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Индивидуальная. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	

56	<p>Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону.</p> <p>Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Индивидуальная, групповая. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>	
57	<p>Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Групповое блокирование.</p>	1	<p>Фронтальная. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>	
58	<p>. Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).</p>	1	<p>Фронтальная. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)				
59-60	<p>ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.</p>	2	<p>Фронтальная. Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	

	Прохождение дистанции 3 км.			
61-62	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.	2	Индивидуальная. Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.	
63-64	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км.	2	Групповая. Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.	
65-66	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. прохождение дистанции до 4 км..	2	Фронтальная. Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.	
67-68	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	2	Фронтальная Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.	

69-70	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км.	2	Фронтальная. Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.	
71-72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах:	2	Индивидуальная. Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.	
73-74	Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2	Индивидуальная. Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.	
ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)				
75	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование.. Учебная игра. Развитие координационных	1	Групповая. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	

	способностей.			
76	Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).	1	Индивидуальная. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
77	Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1	Фронтальная. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
78	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1	Фронтальная. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)				
79	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1	Индивидуальная. Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта.	
Баскетбол (9 часов)				
80	Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Групповая. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
81	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой). Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.	1	Групповая, индивидуальная. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	

	Штрафной бросок. Учебная игра.			
82	Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол.	1	Групповая. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
83	Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Фронтальная. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
84	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Индивидуальная, групповая. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
85	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Групповая. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
86	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
87	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Групповая. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	

88	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Фронтальная. Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>				
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>				
89	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Фронтальная. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	
90	Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Индивидуальная. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	
91	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег.	1	Индивидуальная, групповая. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	
92	Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Индивидуальная. Демонстрирует технику выполнения беговых упражнений.	
93	Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Индивидуальная. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>				
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Индивидуальная. Подбирает необходимые специальные	

	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.		упражнения для разминки, находит и справляет ошибки в технике выполнения.	
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Групповая, индивидуальная. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки..	
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Индивидуальная. Демонстрирует технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	
<i>Метание мяча и гранаты (2 часа)</i>				
97	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.	1	Фронтальная. Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают	
98	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Групповая, индивидуальная. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств	
<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)</i>				
99	Совершенствовать технику длительного бега. Равномерный бег (до 25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Фронтальная. Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.	

100	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега.	1	Фронтальная. Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.	
101	Кроссовая подготовка. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега.	1	Фронтальная. Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.	
102	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега.	1	Индивидуальная, фронтальная. Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности.	

