# *Соответствует ФГОС среднего общего образования*

# *(утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413, с изменениями и дополнениями от:29.12. 2014 г., 31.12. 2015 г., 29.06.2017 г.)*

# ВАРИАНТ

# РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (10-11 КЛАССЫ)

*Разработчики:*

*Т.Н. Филиппова,*

*учитель ФК высшей квалификационной категории МОУ СШ № 55 г. Ярославль,*

*методист МОУ «ГЦРО» г. Ярославль;*

*О.Г. Трофимова,*

*кандидат педагогических наук,*

*доцент кафедры теории физической культуры ЯГПУ им. К.Д. Ушинского*

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

## 1. Планируемые **личностные результаты** освоения рабочей программы:

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:***

* ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
* готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
* неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):***

* российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
* уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн).

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:***

* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
* способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
* формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
* развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:***

* мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

***Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:***

## физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## 2.Планируемые **метапредметые результаты** освоения рабочей программы:

1. ***Регулятивные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
* выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
* организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
* сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

***2. Познавательные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

* искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
* критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
* использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
* менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

1. ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях;
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## 3. Планируемые **предметные результаты** освоения рабочей программы:

Выпускник на базовом уровне научится:

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Базовый уровень**

**1. 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.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

**2. 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.

**3. 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 национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

**Тематическое планирование по учебному предмету «физическая культура»**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы,**

**на уровне СРЕДНЕГО общего образования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **10 класс** | | | | **11 класс** | | | | **Всего** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1** | **Физическая культура и здоровый образ жизни** | **4** | | | | **4** | | | | **8** |
| 1.1 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, оздоровительные мероприятия | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - |
| 1.2 | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, особенности соревновательной деятельности | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - |
| 1.3 | Формы организации занятий физической культурой, государственные требования к уровню ГТО | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - |
| 1.4 | Современное состояние физической культуры и спорта в России, основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| **2** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **3** | | | | **3** | | | | **6** |
| 2.1 | Оздоровительные системы физического воспитания | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - |
| 2.2 | Современные фитнес-программы | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - |
| 2.3 | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - |
| **3** | **Физическое совершенствование** | **95** | | | | **95** | | | | **190** |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики | - | 18 | - | - | - | 18 | - | - |
| 3.2 | Легкая атлетика | 15 | - | - | 12 | 15 | - | - | 12 |
| 3.3 | Лыжные гонки | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - |
| 3.4 | Плавание | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - |
| 3.5 | Баскетбол | - | - | 3 | 5 | - | - | 3 | 5 |
| 3.6 | Волейбол | 5 | - | - | - | 5 | - | - | - |
| 3.7 | Футбол | 4 | - | - | 5 | 4 | - | - | 5 |
| 3.8 | Спортивные единоборства | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - |
| 3.9 | Прикладная физическая подготовка | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 |
| **Итого:** | | 102 | | | | 102 | | | | **204** |

**Тематическое планирование по учебному предмету «физическая культура» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы в 10 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **часы** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучающихся** |
| **I четверть - 27 часов** | | | |
| **Физическая культура и здоровый образ жизни** | | | |
| **Современные оздоровительные системы физического воспитания, оздоровительные мероприятия - 1 час** | | | |
| 1 | 1 | 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. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. | Приобретают знания и умения по выполнению основных оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности. |
| **Физическое совершенствование** | | | |
| **Легкая атлетика - 15 часов** | | | |
| 2 | 1 | Правила Т/Б на уроках по легкой атлетике. ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 м. Бег по сигналу и стартовое ускорение до 20 м при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд. Развитие скоростно-силовых способностей: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 3 | 1 | Медленный бег 3 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику «низкого старта» и стартового разгона (2×100 м). Тест - бег 30 м (У). Развитие общей выносливости (бег 5-7 мин) | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 4 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов). Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тест – бег 100 м (У). Медленный бег 5-7 мин. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 5 | 1 | ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Бег в равномерном темпе 300-500 м. Развитие скоростно-силовых качеств: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 6 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Тест – бег 200 м. (У). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости (бег 5-7 мин). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 7 | 1 | ОРУ. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. Бег в равномерном темпе 500-700 м. Учить технике метания спортивного снаряда (мяч, граната) с 6-8 шагов разбега. Инструктаж по технике безопасности при метании спортивного снаряда. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. |
| 8 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тест – бег 500 м. (У). Развитие скоростно-силовых качеств: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками). Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. Медленный бег 3 мин. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 9 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тест - бег 1000 м (У). Понятие о ритме упражнения. Упражнения на развитие общей выносливости. Совершенствование техники метания спортивного снаряда. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. |
| 10 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10-12 мин. Совершенствование техники метания спортивного снаряда. Подвижная игра с элементами баскетбола. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, |
| 11 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Полоса препятствий. Тест - бег 2000 м (дев.), 3000 м. (юн.) (У). Подвижная игра с элементами футбола. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 12 | 1 | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости. Медленный бег 3 мин. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 13 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с одного шага, толчком одной махом другой. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега, с 7-8 шагов разбега (активное отталкивание «под себя» толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой бедром вверх-вперёд). Подвижная игра с элементами футбола. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 14 | 1 | ОРУ в движении. Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса. Совершенствование техники метания спортивного снаряда (500 г - дев., 700 г - юн.). Развитие выносливости – забеги в режиме умеренной интенсивности на дистанции 1500 м с общим стартом. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 15 | 1 | ОРУ в движении. Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса. Метание гранаты (500 г - дев., 700 г - юн.) (У). Развитие общей выносливости — медленный бег 10 мин. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 16 | 1 | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег 4×200 м. Развитие общей выносливости - медленный бег 10 мин. Терминология, применяемая в легкой атлетике. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | |
| **Оздоровительные системы физического воспитания -1 час** | | | |
| 17 | 1 | Оздоровительные системы физического воспитания. Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. | Приобретают новые знания о современных оздоровительных системах. Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека. |
| **Физическое совершенствование** | | | |
| **Волейбол - 5 часов** | | | |
| 18 | 1 | Правила Т/Б на уроках по волейболу. ОРУ. Волейбол. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 19 | 1 | ОРУ. Волейбол. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180°, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 20 | 1 | ОРУ. Волейбол. Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Тест по ОФП - прыжок в длину с места (У). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 21 | 1 | ОРУ. Волейбол. Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Двухсторонняя учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 22 | 1 | ОРУ. Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол. Тест по ОФП - бросок набивного мяча (У). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| **Футбол-4 часа** | | | |
| 23 | 1 | Правила Т/Б на уроках по футболу. ОРУ. Футбол. Тактика игры. Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3×2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| 24 | 1 | ОРУ. Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3×1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра. Тест по ОФП - челночный бег 3×10 м (У). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| 25 | 1 | ОРУ. Футбол. Удары по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| 26 | 1 | ОРУ. Футбол. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| **Прикладная физическая подготовка - 1 час** | | | |
| 27 | 1 | ОРУ. Прикладная физическая подготовка. Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств. | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| **II четверть - 21 час** | | | |
| **Физическая культура и здоровый образ жизни** | | | |
| **Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, особенности соревновательной деятельности - 1 час** | | | |
| 28 | 1 | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. | Приобретают знания и умения особенностей соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней. Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта. |
| **Физическое совершенствование** | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики -18 часов** | | | |
| 29 | 1 | Правила Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ под музыкальное сопровождение. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Висы. Подтягивание в висе (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.). Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 30 | 1 | ОРУ под музыкальное сопровождение. Строевые упражнения. Висы. Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Упражнение в равновесии (бревно) (дев.). Упражнение на б. перекладине (юн.). Подтягивание в висе (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.). Страховка и помощь во время занятий. Самостраховка. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 31 | 1 | ОРУ - аэробика. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация . Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Подтягивание в висе (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.) (У). Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 32 | 1 | ОРУ – ритмическая гимнастика. Строевые упражнения. Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Акробатическая комбинация. Упр. в равновесии (бревно) (дев.). Лазание по канату в два приема (юн.). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Самостраховка. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 33 | 1 | ОРУ с набивными мячами. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Отжимания от пола. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |
| 34 | 1 | ОРУ с гимнастической скамейкой. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие координационных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Тест - отжимания от пола (У). | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |
| 35 | 1 | ОРУ в парах. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Упражнения на брюшной пресс. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация. Эстафеты с элементами акробатики. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |
| 36 | 1 | ОРУ с гимнастическими палками. Акробатическая комбинация. Упражнение в равновесии (бревно) (дев.), лазание по канату без помощи ног (юн.). Упражнения на развитие гибкости. Тест - упражнение на брюшной пресс (У). | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |
| 37 | 1 | ОРУ в партере. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату в два приема, без помощи ног. Прыжки через скакалку (дев.). Упражнение на большой перекладине (юн.). Упражнения для развития координационных способностей. Эстафеты с элементами акробатики. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |
| 38 | 1 | ОРУ с гантелями. Акробатическая комбинация. Упражнение в равновесии (бревно) (дев.). Лазанье по канату на руках (без помощи ног) (юн.). Прыжки через скакалку (дев.). Полоса препятствий. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |
| 39 | 1 | ОРУ под музыкальное сопровождение. Круговая тренировка (акробатические, силовые, скоростно-силовые упражнения). Лазанье по канату без помощи рук (юн.) (У), прыжки через скакалку (дев.) (У). Упражнения для расслабления мышц спины после нагрузки. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |
| 40 | 1 | ОРУ в колоннах и шеренгах. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юн.). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (дев.). Комбинация из акробатических элементов. Упражнения на гибкость. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |
| 41 | 1 | ОРУ со скакалкой. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) и гимнастической перекладине (юн.). Зачетные комбинации. (У). Упражнения для мышц брюшного пресса. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |
| 42 | 1 | ОРУ в парах. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) и гимнастической перекладине (юн.).  Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (дев.). Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (юн.). Зачетные комбинации (У). Упражнения для развития координации. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |
| 43 | 1 | ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастических брусьях.  Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (юн.). Вис, прогнувшись на нижней жерди, с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (дев.). Поднимание прямых ног в висе до перекладины (юн.), до прямого угла (дев.). Упражнения на гибкость. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 44 | 1 | ОРУ - аэробика. Упражнения на гимнастических брусьях.  Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (юн.). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (дев.). Упражнения на развитие силовых способностей, прыжки через скакалку (дев.). Поднимание прямых ног в висе до перекладины (юн.), до прямого угла (дев.) (У). | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 45 | 1 | ОРУ – круговая тренировка в парах.  Ритмическая гимнастика: композиция из упражнений, выполняемых с различной амплитудой, ритмом, темпом (дев.). Атлетическая гимнастика: комплекс из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений. Упражнения на развитие силовой выносливости (юн.). | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 46 | 1 | ОРУ в парах. Аэробика: композиция из дыхательных упражнений (дев.). Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с отягощениями (юн.). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гибкость. Тест на гибкость – наклон вперед из положения, стоя на скамейке (У). | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | |
| **Современные фитнес-программы - 1 час** | | | |
| 47 | 1 | Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений: бодипамп, бодибаланс, бодискульп, щэбем, кроссфит и др. | Приобретают знания и умения по выполнению основных фитнес-программ, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. Демонстрируют знания и умения по использованию основных фитнес-программ по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности. |
| **Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии-1 час** | | | |
| 48 | 1 | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. | Приобретают знания и умения по индивидуальной подготовке корригирующей направленности. Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений. |
| **III четверть - 30 часов** | | | |
| **Физическая культура и здоровый образ жизни** | | | |
| **Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню ГТО - 1 час** | | | |
| 49 | 1 | Формы организации занятий физической культурой, особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Приобретают знания о формах проведения занятий и умений по их планированию, контролю и регулированию нагрузок. Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок. |
| **Физическое совершенствование** | | | |
| **Лыжные гонки - 21 час** | | | |
| 50 | 1 | Правила Т/Б на уроках по лыжным гонкам. ОРУ. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту. ОРУ на снегу в парах. Свободное передвижение на лыжах 15-20 мин. | Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 51 | 1 | ОРУ. Развитие общей выносливости. Совершенствование способов передвижения спусков и подъемов. Свободное передвижение на лыжах 15-20 мин. Первая помощь при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания хорошего самочувствия. | Демонстрируют приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 52 | 1 | ОРУ. Совершенствование способов передвижения, спусков и подъемов. Техника одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей. Равномерное передвижение на лыжах 20 мин с использованием ранее изученных лыжных ходов. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 53 | 1 | ОРУ. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повороты на спуске изученными способами. Развитие быстроты 3×250 м. Прохождение дистанции 1 км (У). | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 54 | 1 | ОРУ. Техника одновременных ходов. Повороты изученными способами. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе 20 мин. Игра «Вызов номеров на лыжах». | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 55 | 1 | ОРУ. Переходы с хода на ход. Техника одновременных ходов. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью 1 км. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 56 | 1 | ОРУ. Техника одновременных ходов (У). Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 57 | 1 | ОРУ. Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты на спуске изученными способами (У). Упражнения на технику одновременных ходов. Эстафеты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 58 | 1 | ОРУ. Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Техника торможения на спуске. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 59 | 1 | ОРУ. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 3 км). | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 60 | 1 | ОРУ. Элементы тактики в лыжных гонках. Техника конькового хода. Прохождение дистанции 3 км. (У). | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 61 | 1 | ОРУ. Совершенствование техники торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. Эстафеты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 62 | 1 | ОРУ. Техника одновременных коньковых ходов. Торможения. Прохождение дистанции 1 км с максимальной скоростью (У). Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие  скоростно-силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 63 | 1 | ОРУ. Техника попеременных коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Развитие общей выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 64 | 1 | ОРУ. Чередование ранее изученных ходов. Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением). Прохождение дистанции в свободном темпе 2 км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 65 | 1 | ОРУ. Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км (дев.), 5 км (юн.) (У). | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 66 | 1 | ОРУ. Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10×100 м. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Совершенствование коньковых ходов. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 67 | 1 | ОРУ. Совершенствование спусков и подъемов. Ускорения 5×200 м. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Лыжные эстафеты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 68 | 1 | ОРУ. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4×300 м. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 69 | 1 | ОРУ. Соревнования на дистанции 3 км (У). Правила соревнований по лыжным гонкам, правила судейства лыжных гонок. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 70 | 1 | ОРУ. Прохождение дистанции 4×200 м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| **Плавание-2 часа** | | | |
| 71 | 1 | Правила Т/Б. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей, силы. | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Применяют разученные упражнения для развития силы, двигательных способностей. |
| 72 | 1 | Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Личная и общественная гигиена. Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Самоконтроль на занятиях плаванием. | Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме. Соблюдают личную и общественную гигиену. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| **Спортивные единоборства - 3 часа** | | | |
| 73 | 1 | Правила Т/Б на уроках по спортивным единоборствам. ОРУ в парах. Приемы самостраховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Сила и ловкость». Правила соревнований по одному из видов единоборств (юн.). Круговая тренировка с элементами акробатики. Развитие координационных способностей с помощью круговой тренировки (дев.). | Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами. |
| 74 | 1 | ОРУ в партере. Силовые упражнения в парах. Приемы борьбы стоя и лежа. Единоборства в парах. Подвижная игра «Борьба всадников». Влияние занятиями единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств (юн.). Упражнения со скакалкой (дев.). | Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами. |
| 75 | 1 | ОРУ. Силовые упражнения в парах. Приемы борьбы стоя и лежа. Единоборства в парах. Подвижная игра «Борьба двое против двоих». Гигиена борца (юн.). Ритмическая гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на брюшной пресс (дев.). | Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами. |
| **Баскетбол - 3 часа** | | | |
| 76 | 1 | Правила Т/Б на уроках баскетбола. ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками из-за головы в прыжке. Позиционные нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 77 | 1 | ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2×2). Учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 78 | 1 | ОРУ. Спец. беговые упражнения. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| **IV четверть - 24 часа** | | | |
| **Физическая культура и здоровый образ жизни** | | | |
| **Современное состояние физической культуры и спорта в России, основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья - 1 час** | | | |
| 79 | 1 | Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | Обосновывают роль и значение спорта в России, его положительное влияние на связь между народами. Разъясняют статьи 3, 20, 28, 29, 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приводят примеры их использования в личной жизни. |
| **Физическое совершенствование** | | | |
| **Баскетбол - 5 часов** | | | |
| 80 | 1 | Правила Т/Б на уроках баскетбола. ОРУ. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 81 | 1 | ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×2, 4×3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 82 | 1 | ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей. Тест -штрафной бросок (У). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 83 | 1 | ОРУ. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 84 | 1 | ОРУ. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тест по ОФП - прыжок в длину с места (У). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| **Футбол - 5 часов** | | | |
| 85 | 1 | Правила Т/Б на уроках футбола. ОРУ. Нападение, защита. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 с атакой ворот. Игра 3×3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| 86 | 1 | ОРУ. Игра по правилам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом». Тест по ОФП - бросок набивного мяча (У). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| 87 | 1 | ОРУ. Игра по правилам. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем. Финт «ударом» по мячу ногой. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| 88 | 1 | ОРУ. Игра по правилам. Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Финт «остановкой» мяча ногой. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| 89 | 1 | ОРУ. Техника обманных движений, финты. Финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Учебная игра. Тест по ОФП - челночный бег 3×10 м (У). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| **Прикладная физическая подготовка - 1 час** | | | |
| 90 | 1 | ОРУ. Прикладно-ориентированные упражнения.  Преодоление полосы препятствий. Приземление  на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминутки, физкульпаузы). | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| **Легкая атлетика - 12 часов** | | | |
| 91 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Техника движения рук в беге. Бег с ускорением от 40-60 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тест - бег 30 м. (У). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 92 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, бег 100 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 93 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Тест - бег 100 м (У). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 94 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника старта, стартового разгона. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу. Тест – бег 200 м (У). Подвижная игра с элементами футбола. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 95 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. Техника финиширования. Пробегание отрезков 400-600 м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 96 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Тест – бег 500 м (У). Спортивная этика. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 97 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10-12 мин. Подвижная игра с элементами футбола. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 98 | 1 | ОРУ. Беговые упражнения. Техника прыжков в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. Бег с максимальной скоростью 1 мин. Техника бега на длинные дистанции. Тест - бег 1000 м (У). Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 99 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Равномерный бег 12-15 мин. Прыжки в длину с разбега. Техника метания спортивного снаряда. Подвижная игра с элементами баскетбола. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 100 | 1 | ОРУ. Кроссовая подготовка. Метание спортивного снаряда. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.) (У). Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. |
| 101 | 1 | ОРУ. Метание спортивного снаряда (У). Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 102 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Развитие потребностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |

**Тематическое планирование по учебному предмету «физическая культура» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы в 11 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **часы** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучающихся** |
| **I четверть - 27 часов** | | | |
| **Физическая культура и здоровый образ жизни** | | | |
| **Современные оздоровительные системы физического воспитания, оздоровительные мероприятия - 1 час** | | | |
| 1 | 1 | 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. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. | Приобретают знания и умения по выполнению основных оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности. |
| **Физическое совершенствование** | | | |
| **Легкая атлетика - 15 часов** | | | |
| 2 | 1 | Правила Т/Б на уроках по легкой атлетике. ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 м. Бег по сигналу и стартовое ускорение до 20 м при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд. Развитие скоростно-силовых способностей: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 3 | 1 | Медленный бег 3 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику «низкого старта» и стартового разгона (2×100 м). Тест - бег 30 м (У). Развитие общей выносливости (бег 5-7 мин.) | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 4 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов). Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тест – бег 100 м (У). Медленный бег 5-7 мин. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 5 | 1 | ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Бег в равномерном темпе 300-500 м. Развитие скоростно-силовых качеств: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 6 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Тест – бег 200 м (У). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости (бег 5-7 мин). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 7 | 1 | ОРУ. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. Бег в равномерном темпе 500-700 м. Учить технике метания спортивного снаряда (мяч, граната) с 6-8 шагов разбега. Инструктаж по технике безопасности при метании спортивного снаряда. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. |
| 8 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тест – бег 500 м (У). Развитие скоростно-силовых качеств: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками). Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. Медленный бег 3 мин. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 9 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тест - бег 1000 м (У). Понятие о ритме упражнения. Упражнения на развитие общей выносливости. Совершенствование техники метания спортивного снаряда. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. |
| 10 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10-12мин. Совершенствование техники метания спортивного снаряда. Подвижная игра с элементами баскетбола. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, |
| 11 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Полоса препятствий. Тест - бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.) (У). Подвижная игра с элементами футбола. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 12 | 1 | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости. Медленный бег 3 мин. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 13 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с одного шага, толчком одной махом другой. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега, с 7-8 шагов разбега (активное отталкивание «под себя» толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой бедром вверх-вперёд). Подвижная игра с элементами футбола. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 14 | 1 | ОРУ в движении. Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса. Совершенствование техники метания спортивного снаряда (500 г - дев., 700 г - юн.). Развитие выносливости – забеги в режиме умеренной интенсивности на дистанции 1500 м с общим стартом. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 15 | 1 | ОРУ в движении. Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса. Метание гранаты (500 г - дев., 700 г - юн.) (У). Развитие общей выносливости — медленный бег 10 мин. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 16 | 1 | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег 4×200 м. Развитие общей выносливости — медленный бег 10 мин. Терминология, применяемая в легкой атлетике. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | |
| **Оздоровительные системы физического воспитания - 1 час** | | | |
| 17 | 1 | Оздоровительные системы физического воспитания. Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. | Приобретают новые знания о современных оздоровительных системах. Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека. |
| **Физическое совершенствование** | | | |
| **Волейбол - 5 часов** | | | |
| 18 | 1 | Правила Т/Б на уроках по волейболу. ОРУ. Волейбол. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 19 | 1 | ОРУ. Волейбол. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180°, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 20 | 1 | ОРУ. Волейбол. Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Тест по ОФП - прыжок в длину с места (У). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 21 | 1 | ОРУ. Волейбол. Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Двухсторонняя учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 22 | 1 | ОРУ. Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол. Тест по ОФП - бросок набивного мяча (У). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| **Футбол - 4 часа** | | | |
| 23 | 1 | Правила Т/Б на уроках по футболу. ОРУ. Футбол. Тактика игры. Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3×2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| 24 | 1 | ОРУ. Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3×1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра. Тест по ОФП -челночный бег 3×10 м (У). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| 25 | 1 | ОРУ. Футбол. Удары по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| 26 | 1 | ОРУ. Футбол. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| **Прикладная физическая подготовка - 1 час** | | | |
| 27 | 1 | ОРУ. Прикладная физическая подготовка. Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств. | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| **II четверть - 21 час** | | | |
| **Физическая культура и здоровый образ жизни** | | | |
| **Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, особенности соревновательной деятельности - 1 час** | | | |
| 28 | 1 | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. | Приобретают знания и умения особенностей соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней. Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта. |
| **Физическое совершенствование** | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики - 18 часов** | | | |
| 29 | 1 | Правила Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ под музыкальное сопровождение. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Висы. Подтягивание в висе (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.). Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 30 | 1 | ОРУ под музыкальное сопровождение. Строевые упражнения. Висы. Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Упражнение в равновесии (бревно) (дев.). Упражнение на б. перекладине (юн.). Подтягивание в висе (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.). Страховка и помощь во время занятий. Самостраховка. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 31 | 1 | ОРУ - аэробика. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Подтягивание в висе (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.) (У). Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 32 | 1 | ОРУ – ритмическая гимнастика. Строевые упражнения. Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Акробатическая комбинация. Упр. в равновесии (бревно) (дев.). Лазание по канату в два приема (юн.). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Самостраховка. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 33 | 1 | ОРУ с набивными мячами. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Отжимания от пола. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |
| 34 | 1 | ОРУ с гимнастической скамейкой. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие координационных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Тест -сгибание и разгибание рук в положении лежа (У). | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |
| 35 | 1 | ОРУ в парах. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Упражнения на брюшной пресс. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация. Эстафеты с элементами акробатики. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |
| 36 | 1 | ОРУ с гимнастическими палками. Акробатическая комбинация. Упражнение в равновесии (бревно) (дев.), лазание по канату без помощи ног (юн.). Упражнения на развитие гибкости. Тест - упражнение на брюшной пресс (У). | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |
| 37 | 1 | ОРУ в партере. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату в два приема, без помощи ног. Прыжки через скакалку (дев.). Упражнение на большой перекладине (юн.). Упражнение для развития координационных способностей. Эстафеты с элементами акробатики. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |
| 38 | 1 | ОРУ с гантелями. Акробатическая комбинация. Упражнение в равновесии (бревно) (дев.). Лазанье по канату на руках (без помощи ног) (юн.). Прыжки через скакалку (дев.). Полоса препятствий. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |
| 39 | 1 | ОРУ под музыкальное сопровождение. Круговая тренировка (акробатические, силовые, скоростно-силовые упражнения). Лазанье по канату без помощи рук (юн.) (У), прыжки через скакалку (дев.) (У). Упражнения для расслабления мышц спины после нагрузки. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |
| 40 | 1 | ОРУ в колоннах и шеренгах. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юн.). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (дев.). Комбинация из акробатических элементов. Упражнения на гибкость. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |
| 41 | 1 | ОРУ со скакалкой. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) и гимнастической перекладине (юн.). Зачетные комбинации. (У). Упражнения для мышц брюшного пресса. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |
| 42 | 1 | ОРУ в парах. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) и гимнастической перекладине (юн.).  Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (дев.). Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (юн.). Зачетные комбинации (У). Упражнения для развития координации. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |
| 43 | 1 | ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастических брусьях.  Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (юн.). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (дев.). Поднимание прямых ног в висе до перекладины (юн.), до прямого угла (дев.). Упражнения на гибкость. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 44 | 1 | ОРУ - аэробика. Упражнения на гимнастических брусьях.  Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (юн.). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (дев.). Упражнения на развитие силовых способностей, прыжки через скакалку (дев.). Поднимание прямых ног в висе до перекладины (юн.), до прямого угла (дев.) (У). | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 45 | 1 | ОРУ – круговая тренировка в парах.  Ритмическая гимнастика: композиция из упражнений, выполняемых с различной амплитудой, ритмом, темпом (дев.). Атлетическая гимнастика: комплекс из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений. Упражнения на развитие силовой выносливости (юн.). | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 46 | 1 | ОРУ в парах. Аэробика: композиция из дыхательных упражнений (дев.). Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с отягощениями (юн.). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гибкость. Тест на гибкость – наклон вперед из положения, стоя на скамейке (У). | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | |
| **Современные фитнес-программы - 1 час** | | | |
| 47 | 1 | Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений: бодипамп, бодибаланс, бодискульп, щэбем, кроссфит и др. | Приобретают знания и умения по выполнению основных фитнес-программ, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. Демонстрируют знания и умения по использованию основных фитнес-программ по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности. |
| **Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии-1 час** | | | |
| 48 | 1 | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. | Приобретают знания и умения по индивидуальной подготовке корригирующей направленности. Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений. |
| **III четверть - 30 часов** | | | |
| **Физическая культура и здоровый образ жизни** | | | |
| **Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню ГТО-1 час** | | | |
| 49 | 1 | Формы организации занятий физической культурой, особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Приобретают знания о формах проведения занятий и умений по их планированию, контролю и регулированию нагрузок. Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок. |
| **Физическое совершенствование** | | | |
| **Лыжные гонки - 21 час** | | | |
| 50 | 1 | Правила Т/Б на уроках по лыжным гонкам. ОРУ. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту. ОРУ на снегу в парах. Свободное передвижение на лыжах 15-20 мин. | Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 51 | 1 | ОРУ. Развитие общей выносливости. Совершенствование способов передвижения спусков и подъемов. Свободное передвижение на лыжах 15-20 мин. Первая помощь при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания хорошего самочувствия. | Демонстрируют приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 52 | 1 | ОРУ. Совершенствование способов передвижения, спусков и подъемов. Техника одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей. Равномерное передвижение на лыжах 20 мин. с использованием ранее изученных лыжных ходов. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 53 | 1 | ОРУ. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повороты на спуске изученными способами. Развитие быстроты 3×250 м. Прохождение дистанции 1 км (У). | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 54 | 1 | ОРУ. Техника одновременных ходов. Повороты изученными способами. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе 20 мин. Игра «Вызов номеров на лыжах». | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 55 | 1 | ОРУ. Переходы с хода на ход. Техника одновременных ходов. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью 1 км. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 56 | 1 | ОРУ. Техника одновременных ходов (У). Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 57 | 1 | ОРУ. Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты на спуске изученными способами (У). Упражнения на технику одновременных ходов. Эстафеты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 58 | 1 | ОРУ. Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Техника торможения на спуске. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 59 | 1 | ОРУ. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 3 км). | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 60 | 1 | ОРУ. Элементы тактики в лыжных гонках. Техника конькового хода. Прохождение дистанции 3 км. (У). | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 61 | 1 | ОРУ. Совершенствование техники торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. Эстафеты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 62 | 1 | ОРУ. Техника одновременных коньковых ходов. Торможения. Прохождение дистанции 1 км с максимальной скоростью (У). Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 63 | 1 | ОРУ. Техника попеременных коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Развитие общей выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 64 | 1 | ОРУ. Чередование ранее изученных ходов. Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением). Прохождение дистанции в свободном темпе 2 км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 65 | 1 | ОРУ. Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км (дев.),5 км (юн.) (У). | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 66 | 1 | ОРУ. Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10×100 м. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Совершенствование коньковых ходов. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 67 | 1 | ОРУ. Совершенствование спусков и подъемов. Ускорения 5×200 м. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Лыжные эстафеты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 68 | 1 | ОРУ. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4×300 м. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 69 | 1 | ОРУ. Соревнования на дистанции 3 км (У). Правила соревнований по лыжным гонкам, правила судейства лыжных гонок. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 70 | 1 | ОРУ. Прохождение дистанции 4×200 м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| **Плавание - 2 часа** | | | |
| 71 | 1 | Правила Т/Б. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей, силы. | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Применяют разученные упражнения для развития силы, двигательных способностей. |
| 72 | 1 | Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Личная и общественная гигиена. Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Самоконтроль на занятиях плаванием. | Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме. Соблюдают личную и общественную гигиену. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| **Спортивные единоборства - 3 часа** | | | |
| 73 | 1 | Правила Т/Б на уроках по спортивным единоборствам. ОРУ в парах. Приемы самостраховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Сила и ловкость». Правила соревнований по одному из видов единоборств (юн.). Круговая тренировка с элементами акробатики. Развитие координационных способностей с помощью круговой тренировки (дев.). | Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами. |
| 74 | 1 | ОРУ в партере. Силовые упражнения в парах. Приемы борьбы стоя и лежа. Единоборства в парах. Подвижная игра «Борьба всадников». Влияние занятиями единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств (юн.). Упражнения со скакалкой (дев.). | Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами. |
| 75 | 1 | ОРУ. Силовые упражнения в парах. Приемы борьбы стоя и лежа. Единоборства в парах. Подвижная игра «Борьба двое против двоих». Гигиена борца (юн.). Ритмическая гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на брюшной пресс (дев.). | Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами. |
| **Баскетбол - 3 часа** | | | |
| 76 | 1 | Правила Т/Б на уроках баскетбола. ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками из-за головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 77 | 1 | ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2×2). Учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 78 | 1 | ОРУ. Спец. беговые упражнения. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| **IV четверть-24 часа** | | | |
| **Физическая культура и здоровый образ жизни** | | | |
| **Современное состояние физической культуры и спорта в России, основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья - 1 час** | | | |
| 79 | 1 | Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | Обосновывают роль и значение спорта в России, его положительное влияние на связь между народами. Разъясняют статьи 3, 20, 28, 29, 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приводят примеры их использования в личной жизни. |
| **Физическое совершенствование** | | | |
| **Баскетбол - 5 часов** | | | |
| 80 | 1 | Правила Т/Б на уроках баскетбола. ОРУ. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 81 | 1 | ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×2, 4×3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 82 | 1 | ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей. Тест-штрафной бросок (У). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 83 | 1 | ОРУ. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 84 | 1 | ОРУ. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тест по ОФП - прыжок в длину с места (У). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| **Футбол - 5 часов** | | | |
| 85 | 1 | Правила Т/Б на уроках футбола. ОРУ. Нападение, защита. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 с атакой ворот. Игра 3×3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| 86 | 1 | ОРУ. Игра по правилам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом». Тест по ОФП - бросок набивного мяча (У). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| 87 | 1 | ОРУ. Игра по правилам. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем. Финт «ударом» по мячу ногой. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| 88 | 1 | ОРУ. Игра по правилам. Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Финт «остановкой» мяча ногой. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| 89 | 1 | ОРУ. Техника обманных движений, финты. Финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Учебная игра. Тест по ОФП - челночный бег 3×10 м (У). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. |
| **Прикладная физическая подготовка - 1 час** | | | |
| 90 | 1 | ОРУ. Прикладно-ориентированные упражнения.  Преодоление полосы препятствий. Приземление  на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкульпауз). | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| **Легкая атлетика - 12 часов** | | | |
| 91 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Техника движения рук в беге. Бег с ускорением от 40-60 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тест - бег 30 м (У). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 92 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, бег 100 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 93 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Тест - бег 100 м (У). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 94 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника старта, стартового разгона. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу. Тест – бег 200 м (У). Подвижная игра с элементами футбола. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 95 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. Техника финиширования. Пробегание отрезков 400-600 м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 96 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Тест – бег 500 м (У). Спортивная этика. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 97 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10-12 мин. Подвижная игра с элементами футбола. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 98 | 1 | ОРУ. Беговые упражнения. Техника прыжков в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. Бег с максимальной скоростью 1 мин. Техника бега на длинные дистанции. Тест - бег 1000 м (У). Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 99 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Равномерный бег 12-15 мин. Прыжки в длину с разбега. Техника метания спортивного снаряда. Подвижная игра с элементами баскетбола. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 100 | 1 | ОРУ. Кроссовая подготовка. Метание спортивного снаряда. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.) (У). Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. |
| 101 | 1 | ОРУ. Метание спортивного снаряда (У). Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра с элементами Л/а. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 102 | 1 | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Развитие потребностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |