Муниципальное общеобразовательное учреждение « Санталовская средняя школа» Ясногорского района Тульской области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

среднего общего образования

1.Планируемые результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; чувства патриотизма, и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- Готовность к служению Отечеству, его защите;
- Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- Формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- Формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- Формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- Формирование эстетического отношения к миру;
- Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
- Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному так и других людей);
- Формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- Формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- Формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

В области познавательной культуры:

• Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

• Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- -в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать мальчики до 25 мин., девочки до 20 мин.; после быстрого разбега с 13-15 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с разбега прыжок в высоту способом « перешагивание» с 11-13 беговых шагов;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч, гранату (500 г девушки, 700 г юноши) с места на дальность с 5-6 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию юноши подъём в упор силой, вис согнувшись и прогнувшись, сзади на перекладине; подтягивание в висе; опорный прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115 см); поднимание прямых ног в висе; девушки смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок углом (конь в длину, высота 110 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, набивной и большой мяч, гантели, палка гимнастическая, скакалка); юноши: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину; комбинации из освоенных акробатических элементов (юноши, девушки); девушки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок назад в полу-шпагат; равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд, комбинации из освоенных элементов в равновесии.
- в спортивных играх: играть в две спортивные игры (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 100м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- Умение самостоятельно осуществлять. Контролировать и корректировать деятельность;
- Умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- Умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- Умение чётко и ясно излагать свою точку зрения;
- Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

• Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

• Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

• Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

- В 10 классе в соответствии с $\Phi \Gamma O C$ среднего общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:
- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- Умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- Умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В области познавательной культуры:

• Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

• Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

• Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

• Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

• Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования выпускник 11 класса 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 приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приёмы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приёмы 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).

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» Какие умения нужно сформировать у ученика 10 класса:

*по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; выполнять строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне, повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два (по четыре, по восемь) в движении; выполнять акробатические упражнения и комбинации из ранее изученных элементов: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжки в глубину с высоты 150-180 см, сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках; выполнять гимнастические упражнения и комбинации; выполнять висы и упоры: подъём в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись, подъём переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на навесной перекладине, угол в упоре; выполнять упражнения в равновесии; выполнять опорный прыжок через коня: прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см); выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, лазание по канату на скорость, лазание по канату на руках;

*по разделу «Лёгкая атлетика» - соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; выполнять ходьбу строевым и походным шагом; выполнять бег с различной скоростью: спринтерский бег на 30 и 100 м, эстафетный бег, длительный бег до 15 и до 20 мин; выполнять прыжки: с места, с разбега 9-11 шагов в высоту способом «перешагивание» и с разбега 13-15 шагов в длину способом «согнув ноги»; выполнять метания малого мяча, утяжелённого мяча весом 150г, гранаты весом 500-700г в горизонтальные и вертикальные цели (1х1м) с расстояния 12-14 м и до18-20 м и на дальность; *по разделу «Спортивные игры» - соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; выполнять технические элементы спортивных и подвижных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, удары по мячу, бросок одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы, штрафной бросок одной и двумя руками от головы, вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча, ловлю, передачу мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку, ведение мяча с использованием приёмов обыгрывания защитника (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой), верхнюю прямую подачу, приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением и перекатом на спину, передачу мяча сверху двумя руками, прямой нападающий удар, блокирование;

*по разделу «Лыжная подготовка» (Лыжные гонки») — соблюдать правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; выполнять передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами; выполнять технические элементы лыжных гонок; переход с одновременных ходов на попеременные (прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой); выполнять преодоление подъёмов и препятствий на лыжах (перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелезание верхом, сидя и боком, пролезание, подползание, спрыгивание боком с поворотом при помощи палки или сползание на боку); проходить в медленном темпе дистанцию до 5-6 км с применением техники освоенных лыжных ходов.

Какие умения нужно сформировать у ученика 11 класса:

*по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; выполнять строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне, повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два (по четыре, по восемь) в движении; выполнять акробатические упражнения и комбинации из ранее изученных элементов: длинный кувырок через препятствие на высоте до 100 см, стойку на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжки в глубину с высоты 150-180 см, сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках; выполнять гимнастические упражнения и комбинации; выполнять висы и упоры: подъём в упор силой, вис углом, вис согнувшись – вис прогнувшись, подъём переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на навесной перекладине, угол в упоре; выполнять упражнения в равновесии; выполнять опорный прыжок через коня: прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см); выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, лазание по канату в два приёма на скорость, лазание по гимнастической стенке без помощи ног; подтягивание на перекладине; выполнять комплекс суставной гимнастики; *по разделу «Лёгкая атлетика» - соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; выполнять ходьбу строевым и походным шагом; выполнять бег с различной скоростью: спринтерский бег на 30 и 100 м, эстафетный бег, длительный бег до 20 и до 25 мин; выполнять прыжки: с места, с разбега 9-11 шагов в высоту способом «перешагивание» и с разбега 13-15 шагов в длину способом «согнув ноги»; выполнять метания малого мяча, утяжелённого мяча весом 150г, гранаты весом 500-700г в горизонтальные и вертикальные цели (1х1м) с расстояния 12-14 м и до18-20 м и на дальность; выполнять метание гранаты с разбега, с колена, лёжа;

*по разделу «Спортивные игры» - соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; выполнять технические элементы спортивных и подвижных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, удары по мячу, бросок одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы, штрафной бросок одной и двумя руками от головы, вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча, ловлю, передачу мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку, ведение мяча с использованием приёмов обыгрывания защитника (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой), верхнюю прямую подачу, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе, передачу мяча сверху двумя руками, прямой нападающий удар с переводом, индивидуальное и групповое блокирование;

*по разделу «Лыжная подготовка» (Лыжные гонки») — соблюдать правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; выполнять передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами; выполнять технические элементы лыжных гонок; переход с одновременных ходов на попеременные (прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой); выполнять преодоление подъёмов и препятствий на лыжах (перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелезание верхом, сидя и боком, пролезание, подползание, спрыгивание боком с поворотом при помощи палки или сползание на боку); выполнять переходы с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; проходить в переменном темпе технически грамотно дистанцию до 5-7 км.

2.Содержание учебного предмета 10 класс

Знания о физической культуре.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

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.

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

Понятие о физической культуре личности.

Формы организации занятий физической культурой.

Основные формы и виды физических упражнений.

Способы регулирования нагрузок.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

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.

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

Понятие о физической культуре личности.

Формы организации занятий физической культурой.

Основные формы и виды физических упражнений.

Способы регулирования нагрузок.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование. Физкультурно- оздоровительная деятельность.

Спортивнооздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной Оздоровительные системы недели. 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.

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; технические приёмы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Строевые упражнения. Упражнения с предметами и без них.

Акробатические приёмы и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча, гранаты.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации лвижений.

Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

11 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура и здоровый образ жизни. 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.

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

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Физическое совершенствование. Физкультурно- оздоровительная деятельность.

Спортивнооздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

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; технические приёмы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Строевые упражнения. Упражнения с предметами и без них.

Акробатические приёмы и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча, гранаты.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая полготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Пыжная подготовка (Лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Распределение учебного времени прохождения разделов программы по физической культуре в 10 классе

№ п/п	Раздел программы	Количество часов (уроков)	Количество контрольных работ
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков	
3	Физическое совершенствование: 1.Физкультурно- оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков	
	2. Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:		
	Гимнастика с основами акробатики	20	6
	Лёгкая атлетика	21	9
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	21	8
	Спортивные игры:		
	Волейбол	20	2
	Баскетбол	20	4
	3.Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе проведения уроков	
	Итого	102	29

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Знать: Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. 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, репродуктивной функции. Правовые основы физической культуры и спорта. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Понятие о физической культуре личности. Формы организации занятий физической культурой. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Планируемые результаты

Контроль и учёт

No Tema vnoka

Nº /	Тема урока			уемые результаты	Контроль и учёт
$\begin{array}{ c c c c c c c c c c c c c c c c c c c$				обучения УУД	знаний. Виды
11				ууд	деятельности
			Предметн		учащихся.
			ые знания		j iwaqaaroni
			(Основные		
			`		
			понятия)		
		Легкая а	ц птлетика (11 ч	1)	
	Знать:	VICI KUM U	111101111111111111111111111111111111111	•)	
		гика: Представления о темпе, с	корости и с	объёме легкоатлетиче	ских упражнений,
		х на развитие выносливости, быстр			
		при проведении соревнований и			
		нагрузки при занятиях бегом. Сорев			
	_				
1	Правила	Инструктаж по технике	Правила	Познавательные:	Текущий.
	техники	безопасности при занятиях л/а.	поведения,	осознавать	Проходят
	безопас-	Комплекс ОРУ. Специальные	техника	познавательную	первичный
	ности при	беговые упражнения. Низкий	безопаснос	задачу.	инструктаж по
	занятиях	старт(30-40м) и стартовый	ТИ	Регулятивные:	технике
	лёгкой	разгон. Бег по дистанции (70-	Спринтерс	самостоятельно	безопасности на
	атлетикой.	80м). Бег в равномерном темпе:	-кий бег.	выделять и	уроках
	Специальны	юноши- 6 мин, девушки - 3 мин.	Высокий	формулировать	физкультуры,
	е беговые		и низкий	познавательную	инструктаж по
	упражнения		старт.	цель.	технике
	. Низкий			Коммуникативные	безопасности на
	старт до 40			: устанавливать	занятиях лёгкой
	M.			рабочие отношения;	атлетикой.
	Стартовый			слушать и слышать	упражнений
	разгон. Бег			учителя и друг	Выполняют
	ПО			друга.	комплекс ОРУ из
	дистанции 70-80			Личностные:	числа
				ставить вопросы,	разученных.
	метров.			обращаться за	Описывают
				помощью.	технику
			42		выполнения

					беговых упражнений. выявляют и устраняют характерные ошибки.
2	ОРУ. Специальные беговые упражнения . Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 - 80 м. Биохимичесние основы бега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 80 метров (2серии). Бег в равномерном темпе: ю - 8 мин, д-4мин. Биохимические основы бега.	Биохимические основы бега.	Познавательные: применять полученные знания на практике. Регулятивные: искать и выделять необходимую информацию. Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества. Личностные: адекватная мотивация учебной деятельности.	Текущий. Раскрывают биохимические основы бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выполняют комплекс ОРУ в движении и специальные беговые упражнения из числа разученных.
3	ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Бег 30 м (Кр). Стартовый разгон. Фининширование. Эстафетный бег.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег 30 м (Кр). Финиширование. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе: ю-10 мин, д-6 мин. Совершенствование двигательных способностей.	Двигатель ные способнос ти.	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные : формировать навыки работы в группе. Личностные: формирование потребности в физическом самосовершенствов ании	Юноши: «5» «4» «3» 4,4 5,1 5,2 Девушки: «5» «4» «3» 4,8 5,9 6,1 Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для совершенствован ия двигательных
4	ОРУ. Разминка для	Низкий старт, бег с ускорением(60-80м), финиширование, спец. беговые	Быстрота.	Познавательные: формулировать и удерживать	способностей. Юноши: «5» «4» «3» 14,5 14,9

	Виноннания	VIII FOR HO DODANI TOT 100 M. FOR D		AMORINA DO HOMA	15,5
	выполнения л/а	упр. Бег на результат 100 м. Бег в		учебную задачу.	· ·
		равномерном темпе: ю-12мин, д-		Регулятивные:	Девушки:
	упражнений . Бег на	8мин.		контролировать и	«5» «4» «3»
				оценивать процесс и	16,5 17,0
	результат			результат	17,8
	100 м.			деятельности	Применяют
	Эстафетный			Коммуникативные	разминку для
	бег.			: формулировать	выполнения л/а
				собственное мнение	упражнений.
				Личностные:	Используют
				ориентироваться на	беговые
				понимание причин	упражнения для
				успеха в учебной	развития
				деятельности.	соответствующих
					физических
					качеств.
					Выбирают
					индивидуальный
					режим
					физической
					нагрузки,
					контролируют её
					по частоте
					сердечных
_	ODV CEV	п	п	п	сокращений.
5	ОРУ. СБУ.	Дозирование нагрузки при занятиях бегом. СБУ.	Дозирова-	Познавательные:	Текущий.
	Совершенст		ние	формулировать и	Раскрывают
	вование	Совершенствование техники прыжка в высоту способом	нагрузки.	удерживать	значение
	техники	«перешагивание» с 11-13 беговых		учебную задачу.	дозирования
	прыжка в высоту с 11-	шагов. Бег в равномерном темпе:		Регулятивные:	нагрузки при занятиях бегом
	13 шагов			контролировать и	
	разбега.	ю- 14 мин, д- 10 мин.		оценивать процесс и результат	для укрепления здоровья,
	Дозирова-			деятельности	основных систем
	ние			Коммуникативные	организма и для
	нагрузки			: формулировать	развития
	при			собственное мнение	физических
	занятиях			Личностные:	способностей.
	бегом.				Совершенствуют
	3010111			ориентироваться на	технику прыжка
				понимание причин	в высоту.
				успеха в учебной	Выполняют
				деятельности.	беговые
					упражнения для
					развития
					выносливости.
6	ОРУ. СБУ.	ОРУ с теннисным мячом. СБУ.	Скоростно	Познавательные:	Текущий.
	Прыжок в	Прыжок в высоту способом «	- силовые	выполнять учебно-	Выполняют
	высоту с	перешагивание» с 11-13 беговых	качества.	познавательные	комплекс ОРУ с
	11-13	шагов. Метание мяча весом 150г		действия.	теннисным
	беговых	на точность в горизонтальную		Регулятивные:	мячом и СБУ из
1	шагов.	цель. Бег в равномерном темпе:		видеть указанную	числа разученных

	T		T	T .	<u> </u>
	Метание мяча весом 150 г на точность в горизонталь ную цель. Дальнейшее развитие скоростносиловых качеств.	ю- 16 мин, д- 12 мин.		ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально — нравственной отзывчивости.	упражнений. Совершенствуют технику прыжка в высоту. Осваивают самостоятельно технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют данные упражнения для дальнейшего развития скоростносиловых качеств.
7	СБУ. Прыжок в высоту с 11- 13 шагов разбега (Кр). Метание мяча весом 150 г на точность в вертикальную цель. Развитие скоростносиловых качеств.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега (Кр). Метание мяча весом 150 г на точность в вертикальную цель. Бег в равномерном темпе: ю- 18 мин, д- 14 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника метания на точность.	Познавательные: формулировать учебную задачу. Регулятивные: определять, где применяются действия с мячом. Коммуникативные: задавать вопросы, управление коммуникацией. Личностные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Юноши: «5» «4» «3» 135 130 115 Девушки: «5» «4» «3» 120 115 105 Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют прыжковые и метательные упражнения для развития скоростносиловых качеств.
8	Челночный бег. Метание мяча на	Биохимическая основа метания. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Биохими- ческая основа метания.	Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний.	Текущий . Раскрывают знание биохимических

	дальность с 5-6 беговых шагов. Совершенст вование скоростносиловых способностей. Бег в равномерном темпе:20 мин.(ю),16 мин.(д). Биохимичес -кая основа метания.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег в равномерном темпе: ю- 20 мин, д- 16 мин. Совершенствование скоростно-силовых способностей.		Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Коммуникативные : адекватная мотивация учебной деятельности. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	основ метания. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
9	Челночный бег. Метание гранаты из различных положений. Бег в равномерно м темпе 22мин. (ю), 18мин. (д). Развитие выносливос ти.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание гранаты из различных положений. Бег в равномерном темпе: ю- 22 мин, д- 18 мин. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. Развитие выносливости.	Развитие выносливости.	пормах. Познавательные: сличать способ действия и его результат. Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Коммуникативные : осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии. Личностные: вести устный диалог, строить понятные для сверстника высказывания.	Текущий. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Дают характеристику рекордов и соревнований по лёгкой атлетике. Используют беговые упражнения для развития выносливости.
10	Метание гранаты на дальность (Кр).Бег в равномерном темпе 25 мин.(ю),20м ин.(д). Развитие выносливос ти.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность (Кр). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов вперёд-вверх. Бег в равномерном темпе 25 мин.(ю), 20мин. (д).	Техника бросков набивного мяча.	Познавательные: сличать способ действия и его результат; Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Коммуникативные: осуществлять рефлексию	Юноши:

	T		1		
				способов и условий	физической
				действий; узнавать,	нагрузки.
				выделять и	Применяют
				использовать в	беговые
				действиях	упражнения для
				<i>Личностные</i> : вести	развития
				устный диалог,	выносливости.
				строить понятные	Соблюдают
				для партнёра	технику
				высказывания	безопасности.
11	Бросок	ОРУ. Специальные беговые. СУ.	Техника	Познавательные:	Юноши:
	набивного	Бросок набивного мяча (2кг-д,	бега на	осуществлять	«5» «4» «3»
	мяча(2кг-д,	3кг-м) двумя руками из	длинные	рефлексию	15.00 16.00 17.00
	3кг- м)	различных исходных положений:	дистанции.	способов и условий	Девушки:
	двумя	с двух - четырёх шагов вперёд-		действий; узнавать,	«5» «4» «3»
	руками из	вверх. Бег на результат 2000м (д),		выделять и	10.10 11.40 12.40
	различных	3000м (ю) (Кр).		использовать в	Демонстрируют
	исходных			действиях.	вариативное
	положений:			Регулятивные:	выполнение
	с двух-			контроль и	метательных
	четырёх			самоконтроль -	упражнений.
	шагов			сличать способ	Описывают и
	вперёд-			действия и его	демонстрируют
	вверх. Бег			результат.	технику бега на
	на			Коммуникативные	длинные
	результат			: вносить	дистанции.
	2000м (д),			дополнения и	Выбирают
	3000м (ю)			изменения в	индивидуальный
	(Kp).			выполнение	режим
				упражнений.	физической
				Личностные : вести	нагрузки.
				устный диалог,	Применяют
				строить понятные	беговые
				для партнёра	упражнения для
				высказывания.	развития
					выносливости.
					Соблюдают
					технику
					безопасности.

Волейбол (20ч)

Знать:

Волейбол: Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол). Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила и приёмы игры.

12	Правила	ТБ на уроках волейбола. ОРУ.	ТБ на	Познавательные:	Текущий.
	техники	Специальные беговые	уроках	адекватная	Проходят
	безопаснос	упражнения. Стойки игрока.	волейбо-	мотивация учебной	инструктаж по
	ти на	Комбинации из передвижений и	ла.	деятельности. Регулятивные:	технике безопасности на
	уроках волейбола.	остановок игрока (передвижения в стойке,		применять	уроках волейбола.
	волсиоола. Комбинац	остановки, ускорения). Ходьба,		установленные	Выполняют
	ии из	бег и выполнение заданий		правила в	комплекс ОРУ и
	передвиже	(сесть на пол, встать,		планировании	специальные
	-ний и	подпрыгнуть, сделать перекат		способа решении-	беговые
	остановок	на спине и др.). Передачи мяча		контролировать и	упражнения из
	игрока.	сверху двумя руками в парах.		оценивать процесс и	числа разученных.
				результат своей	Осваивают
				деятельности.	самостоятельно
				Коммуникативные:	технику изучаемых
				обеспечивать	игровых приёмов и
				бесконфликтную	действий, выявляют
				совместную работу.	и устраняют
				Личностные:	типичные ошибки.
				самостоятельная и	
				личная	
				ответственность за	
				свои поступки.	
13	Комбина-	ОРУ. СБУ. Стойки игрока.	Передачи	Познавательные:	Текущий.
	ции из	Комбинации из передвижений и	волей-	ставить и	Выполняют
	передвиже	остановок игрока	больного	формулировать	комплекс ОРУ и
	-ний и остановок	(передвижения в стойке, остановки, ускорения). Ходьба,	мяча в тройках	проблемы;	специальные
	игрока.	бег и выполнение специальных	сверху	высказывать	беговые
	F	заданий (сесть на пол, встать,	двумя	предположения.	упражнения из
		подпрыгнуть, сделать перекат	руками.	Регулятивные:	числа разученных.
		на спине и др.). Передачи мяча		осознавать самого	Осваивают
		двумя руками в тройках.		себя как движущую	самостоятельно
				силу своего	технику изучаемых
				научения, свою	игровых приёмов и
				способность к	действий, выявляют
				преодолению	и устраняют
				препятствий и	типичные ошибки.
				самокоррекции.	Определяют степень
				Коммуникативные:	утомления
				слушать и слышать	организма во время
				учителя и друг друга.	игровой
				Личностные:	деятельности.
				развитие готовности	Ashionino in.
				и способности к	
				образованию и	
				•	
				самообразованию.	
		•	i	1	i l

14	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передачамяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	Термино- логия волейбо- ла.	Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности. Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решении. Коммуникативные: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. Личностные: самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий. Демонстрируют владение терминологией волейбола. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.
15	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	ОРУ с волейбольными мячами. Комбинации из стоек, передвижений и остановок. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Техника прямого нападаю щего удара.	Познавательные: пони-мать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Личностные: формирование ответственного отношения к учению.	Текущий. Демонстрируют технику прямого нападающего удара. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.
16	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой вперёд. Прямой нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение. Учебная игра.	Разновид ности нападаю щего удара.	Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности. Регулятивные: носить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном.	Текущий. Описывают технику разновидностей нападающего удара, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в

		I	Τ	T va	<u> </u>
				Коммуникативные:	процессе
				ставить и	совместного
				формулировать	освоения тактики
				проблемы, выбирать	игровых действий.
				эффективные	Применяют знание
				способы решений.	правил в учебной
				<i>Личные</i> : обращаться	игре.
				за помощью.	
17	Верхняя	Стойки и передвижения игрока.	Правила	Познавательные:	Текущий.
	передача	Верхняя передача мяча в	игры.	адекватная	Описывают
	мяча в	шеренгах со сменой мест.	Техничес	мотивация учебной	технические
	шеренгах	Прямой нападающий удар через	кие	деятельности.	приёмы, осваивают
	со сменой	сетку. Нижняя прямая подача в	приёмы.	Регулятивные:	их самостоятельно,
	мест.	заданную часть площадки.		выполнять учебные	выявляя и устраняя
	Прямой	Учебная игра.		действия.	типичные ошибки.
	нападаю-			Коммуникативные:	Осуществляют
	щий удар			самостоятельно	самоконтроль за
	через			выделять и	физической
	сетку.			формулировать	нагрузкой во время
	Учебная			познавательную цель.	занятий.
	игра.			Личностные:	Используют знание
	_			этические чувства.	правил волейбола в
					учебной игре.
18	Верхняя	ОРУ. Специальные прыжковые	Подготов	Познавательная:	Текущий.
	передача	упражнения. Терминология	ка места	выполнять учебные	Характеризуют
	мяча в	волейбола. Комбинации из	проведе-	действия.	технику и тактику
	шеренгах	разученных перемещений.	ния игры.	Регулятивные:	выполнения
	со сменой	Верхняя передача мяча в	_	вносить коррективы	соответствующих
	мест.	шеренгах со сменой мест.		в выполнение	двигательных
	Прямой	Прямой нападающий удар через		правильных действий	действий, применяя
	нападаю-	сетку. Нападение через третью		упражнений, сличать	терминологию
	щий удар	зону. Учебная игра.		с заданным эталоном.	игры. Принимают
	через	Совершенствование скоростных		Коммуникативные:	участие в
	сетку.	и скоростно-силовых качеств.		ставить и	подготовке места
	Нападение			формулировать	проведения игры.
	через			проблемы, выбирать	Используют данные
	третью			эффективные	упражнения для
	зону.			способы решений.	решения задач
	Учебная			Личностные:	физической,
	игра.			обращаться за	технической,
	_			помощью, развивать	тактической и
				навыки	спортивной
				сотрудничества со	подготовки.
				сверстниками и	Соблюдают правила
				взрослыми в разных	безопасности.
				социальных	
				ситуациях.	
19	Верхняя	ОРУ. Совершенствование	Правила	Познавательные:	Текущий.
	передача	психомоторных способностей и	игры.	выполнять учебные	Взаимодействуют
	мяча в	навыков игры. Верхняя	P.D.	действия.	со сверстниками в
	шеренгах	передача мяча в шеренгах со		Регулятивные:	процессе
	со сменой	сменой мест (Кт). Прямой		самостоятельно	совместного
	CO CIVICITORI	emenon meet (1x1). HPMMON		Camoulonionidid	CODMICCITIOLO

	~~ `	l v	<u> </u>	T	1
	мест (Кт).	нападающий удар через сетку.		выделять и	освоения техники
	Прямой	Приём мяча отражённого		формулировать.	игровых действий.
	нападаю-	сеткой. Учебная игра.		Коммуникативные:	Соблюдают правила
	щий удар			ставить и	игры. Применяют
	через			формулировать	представленные
	сетку. Учебная			проблемы, выбирать эффективные	упражнения для
				способы решений.	совершенствования психомоторных
	игра.			Личностные:	способностей и
				развитие этических	навыков игры.
				чувств.	павыков игры.
20	Совер-	ОРУ. Верхняя передача мяча в	Комплек-	Познавательные:	Текущий.
	шенст-	шеренгах со сменой мест.	тование	выполнять учебные	Моделируют
	вование	Прямой нападающий удар через	команды.	действия.	технику освоенных
	координа-	сетку. Нападение через третью	Расста-	Регулятивные:	игровых действий и
	_	зону. Учебная игра.	новка	вносить коррективы	приёмов, варьируют
	ционных	Совершенствование	игроков.	в выполнение	её в зависимости от
	способнос-	координационных		правильных действий	ситуаций и условий,
	тей.	способностей.		упражнений, сличать	возникающих в
	Верхняя			с заданным эталоном.	процессе игровой
	передача			Коммуникативные:	деятельности. Самостоятельно
	мяча в			ставить и формулировать	комплектуют
	шеренгах			проблемы, выбирать	комплектуют команды и
	со сменой			эффективные	организуют
	мест.			способы решений.	расстановку
	Прямой			Личностные:	игроков. Используя
	нападающ			обращаться за	обозначенные
	ий удар			помощью.	упражнения,
	через				совершенствуют
	сетку.				координационные
	Нападение				способности.
	через				
	-				
	третью				
	зону.				
	Учебная				
	игра.				
21	Верхняя	ОРУ с набивными мячами.	Техника	Познавательные:	Текущий.
	передача	Верхняя передача мяча в	нижней	высказывать	Составляют и
	мяча в	прыжке. Одиночное	прямой	предположения;	выполняют
		блокирование. Нижняя прямая	_	делать выводы и	комплекс ОРУ с
	прыжке.		подачи.		
	Одиночное	подача. Учебная игра.		обобщения.	набивными мячами
	блокиро-			Регулятивные:	из числа
	вание.			осуществлять	разученных
	Нижняя			действие по образцу	упражнений.
	прямая			и заданному правилу.	Описывают технику
	подача.			Коммуникативные:	изучаемых игровых
				устанавливать	приёмов и действий,

				рабочие отношения. Личностные:-формирование готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют знание техники нижней прямой подачи в игровой деятельности. Используют данные упражнения для решения задач физической, технической и спортивной подготовки.
22	Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача (Кт).	ОРУ с набивными мячами. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача (Кт).	Блок.	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные: формирование готовности и способности к образованию и самообразованию.	Текущий. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.
23	Варианты техники приёма, передачи и подачи мяча. Одиночное блокирова- ние.	ОРУ в движении. Варианты техники приёма, передачи и подачи мяча. Одиночное блокирование. Приём мяча от сетки. Нижняя прямая подача.	Одиноч- ное блокиро- вание.	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению	Текущий. Характеризуют технику одиночного блокирования. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от

	Приём мяча от сетки.	ODV. D	D	препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Личностные: формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей.	ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
24	Варианты техники приёма, передачи и подачи мяча. Одиночное блокирование. Приём мяча от сетки. Учебная игра.	ОРУ. Варианты техники приёма, передачи и подачи мяча. Одиночное блокирование. Нападающий удар в тройках. Приём мяча от сетки в группе. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Учебная игра.	Варианты блокиро- вания нападаю- щих ударов.	Познавательные: выполнять учебные действия. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений. Личностные: обращаться за помощью.	Текущий. Описывают варианты блокирования нападающих ударов. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют освоенные игровые действия для совершенствования во время учебной игры.
25	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	ОРУ. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча от сетки. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Учебная игра.	Тактичес- кие действия.	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга. Личностные: формирование	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Описывают тактические действия на предмет совершенствования

прямая подача. Приём мяча от сетки. Учебная игра. 27 Верхняя передача мяча в тройках. Групповое мяча в тройках. Групповое блокирование. Верхняя подача, приём подачи. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Групповое блокирование. Верхняя подача, приём подачи. Учебная игра. Выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: этические чувства. Выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: этические чувства. Выполнять учебные действия. Коммуникативные: осверстниками время совместно освоения техник игровых приёмо познавательную цель. Личностные: этические чувства. Пруппвое блокиро блокиро блокиро блокиро блокирование. Верхняя прямая подачи. Учебная игра. Выполнять учебные действия. Коммуникативные: освоения техник игровых приёмо подачи. Регулятивные: освоей системе знаний. Регулятивные: освоей системе осваивают их					гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества.	тактики освоенных игровых действий в ходе учебной игры.
27 Верхняя передача передача мяча в передача мяча в мяча в мяча в мяча в тройках. Групповое тройках. Групповое тройках. Групповое тройках. Групповое блокиро на тройках. Групповое тройках. Групповое учебная игра. Группвое блокиро на тройках вание. Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний. Текущий. Описывают технование изучаемых игров знаний. Групповое тройках. Гру	26	Одиночное блокирова ние. Нижняя прямая подача. Приём мяча от сетки. Учебная	ное блокирование. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча от сетки. Совершенствование специальной выносливости. Учебная игра.	*	используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные</i> : выполнять учебные действия. <i>Коммуникативные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Личностные</i> :	Рассматривают варианты применения страховки в игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками во время совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые действия волейбола для совершенствования специальной
Верхняя прямая подача, приём подачи. Способностей. Типичные ошибновать навыки работы в группе. Определяют стем формировать навыки работы в группе. Определяют стем утомления организма во врем подачи. Определяют стем утомления организма во врем подачи. Определяют стем утомления организма во врем подачи. Опровой формирование деятельности, навыков сотрудничества со действия для сверстниками и взрослыми в разных координационны видах деятельности.	27	передача мяча в тройках. Групповое блокирова- ние. Верхняя прямая подача, приём	тройках. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	блокиро -	ориентироваться в своей системе знаний. <i>Регулятивные</i> : адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. <i>Коммуникативные</i> : формировать навыки работы в группе. <i>Личностные</i> : формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Текущий. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития координационных способностей. Соблюдают правила
	28	Renyugg	д ОРУ в примении Верунда	Опинон	Поэнарамольные	
	20	-				гекущии. Взаимодействуют
		-			-	со сверстниками во

	тройках. Групповое блокирова- ние.Верх- няя прямая подача, приём подачи.	Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	блокирование нападающих ударов.	на практике. Регулятивные: искать и выделять необходимую информацию. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Личностные: Формирование потребности в физическом	время совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
29	Основные	ОРУ в движении. Основные	Основные	самосовершенствова нии. Познавательные:	Текущий.
	правила и приёмы игры. Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование.Верхняя прямая подача, приём подачи.	правила и приёмы игры. Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра.	правила и приёмы игры.	используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные</i> : выполнять учебные действия. <i>Коммуникативные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель <i>Личностные</i> : этические чувства.	Описывают основные правила и приёмы игры. Взаимодействуют с одноклассниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
30	Верхняя передача	ОРУ. Верхняя передача мяча через сетку. Варианты блокирования нападающих	Варианты блокиро-	Познавательные: выполнять учебно-	Текущий. Описывают
	мяча через сетку. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя	блокирования нападающих ударов. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача, приём подачи. Тактические действия. Игра по правилам.	вания.	познавательные действия; добывать новые знания. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	варианты блокирования. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику освоенных игровых действий,

	1		Т	T	
	прямая			деятельности.	варьируют их в
	подача,			Коммуникативные:	зависимости от
	приём			добывать	ситуаций и
	подачи.			недостающую	условий,
	Игра по			информацию с	возникающих в
	правилам.			помощью вопросов.	процессе игровой
				Личностные:	деятельности.
				формирование	Определяют
				потребности в	степень утомления
				физическом	организма во время
				самосовершенствова	игровой
				нии.	деятельности,
					используют
					игровые действия
					для развития
					выносливости.
31	Верхняя	ОРУ с волейбольными мячами.	Игра по	Познавательные:	Текущий.
	передача	Верхняя передача мяча через	правилам.	перерабатывать	Описывают правила
	мяча через	сетку. Групповое блокирование		полученную	игры. Моделируют
	сетку.	и страховка блока. Верхняя		информацию.	технику освоенных
	Групповое	прямая подача, приём подачи.		Регулятивные:	игровых действий и
	блокирова-	Тактические действия. Игра по		контролировать	приёмов, тактику
	ние и	правилам.		свою деятельность	освоенных игровых
	страховка			по результату.	действий,
	блока.			Коммуникативные:	варьируют их в
	Верхняя			эффективно	зависимости от
	прямая			сотрудничать и	ситуаций и
	подача,			способствовать	условий,
	приём			продуктивной	возникающих в
	подачи.			кооперации.	процессе игровой
	Игра по			Личностные:	деятельности.
	правилам.			формирование	Выполняют
				ответственного	правила игры,
				отношения к	уважительно
				учению.	относятся к
				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	сопернику и
					управляют своими
	i	•	•	1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
					эмоциями.

Гимнастика (20ч)

Знать:

Гимнастика: Обеспечение техники безопасности. Страховка и помощь во время занятий. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Упражнения для самостоятельной тренировки.

33	Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроках гимнастики. Повороты в движении. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по два в движении. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для развития координационных способностей. ОРУ на месте. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Страховка и помощь во время занятий. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по два в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись, вис прогнувшись. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание в висе(ю), из виса лёжа(д). Упражнения на гимнастической скамейке.	ТБ на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: развивать мотивы учебной деятельности. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: развивать мотивы учебной деятельности.	Текущий. Проходят инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Раскрывают значение гимнастических упражнений для развития координационн ых способностей. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений. Текущий. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений. Оказывают строевые приёмы. Различают строевые команды. Оказывают строевые команды. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Представленны е упражнения используют для совершенствова ния силовых способностей и силовой
34	Организую-	Организующие команды и	Организую-	Познавательные:	выносливости. Текущий.
	щие команды и приёмы. Перестроения из колонны по одному в колонны по четыре в движении.	приёмы. ОРУ на месте (ю), с предметами в движении (д). Перестроения из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Подтягивание на перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	щие команды и приёмы.	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные:	Применяют во время занятий организующие команды и приёмы. Составляют и проводят комплексы ОРУ из числа

35	Совер- шенство- вание силовых способностей	ОРУ на месте (ю), с	Дозировка	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	разученных упражнений. Используют гимнастические упражнения для совершенствова ния силовых способностей. Соблюдают технику безопасности. Текущий.
	упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Ходьба по рейке г/скамейки с различными заданиями и поворотами. Лазание по канату в два приёма. Совершенствование двигательных способностей.	предметами в движении (д). Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Ходьба по рейке г/скамейки с различными заданиями и поворотами. Лазание по канату в два приёма. Совершенствование двигательных способностей. Дозировка упражнений.	упражнений.	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения.	Чётко выполняют строевые приёмы. Проводят комплексы ОРУ из числа разученных упражнений с учётом их дозировки. Применяют данные упражнения для совершенствова ния двигательных способностей.
36	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Лазание по канату в два приёма.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Лазание по канату в два приёма. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров, эспандеров.	Тренажёр, эспандер.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные:	Текущий. Различают строевые команды. Составляют и проводят комплексы ОРУ в движении из числа разученных упражнений. Используют гантели, тренажёры, эспандеры для совершенствова

37	Лазание по канату без помощи ног. Упражнение на гимнастической скамейке.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Лазание по канату без помощи ног (ю). Упражнение на гимнастической скамейке (д). Подтягивание на перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	Лазание по канату (варианты).	слушать собеседника , формулировать свои затруднения. Познавательные: Осознавать познавательную задачу. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Личностные: формирование потребности в физическом самосовершенствова нии.	ния двигательных способностей. Текущий. Проводят комплексы ОРУ в движении из числа разученных упражнений. Описывают и выполняют различные варианты лазания по канату. Применяют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
38	Подъём переворотом. Вис прогнувшись	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Подъём переворотом (ю). Вис прогнувшись (д). Подтягивание на перекладине (ю), на низкой перекладине (д). Лазание по канату без помощи ног.	Подъём переворотом.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения,	Текущий. Проводят комплексы ОРУ. Описывают и выполняют подъём переворотом. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

				T	<u> </u>
				договариваться о	
				распределении	
				функций и ролей в	
				совместной	
				деятельности.	
39	Подтягива-	ОРУ на месте. Строевые	Техника	Познавательные:	Юноши:
	ние на	упражнения.	подтягиваний	выбирать действия в	«5» «4»
	перекладине	Подтягивание на	из виса и из	соответствии с	«3»
	(ю), на	перекладине (ю), на	виса лёжа.	поставленной	11 9 8
	низкой	низкой перекладине (д)		задачей и условиями	Девушки:
	перекладине	(Кр). Лазание по канату		её реализации.	«5» «4»
	(д) (Кр).	без помощи ног (ю). Вис		Регулятивные:	«3»
		прогнувшись (д).		выполнять учебные	18 13
				действия.	6
				Коммуникативные:	Различают
				самостоятельно	строевые
				выделять и	команды.
				формулировать	Составляют и
				познавательную цель.	проводят
				Личностные:	комплекс ОРУ
				слушать собеседника	на месте из
				, формулировать свои	числа
				затруднения,	разученных
				договариваться о	упражнений.
				распределении	Описывают
				функций и ролей в	технику
				совместной	подтягиваний из
				деятельности.	виса и из виса
					лёжа.
					Применяют
					данные
					упражнения для
					развития
					силовых способностей и
					способностей и силовой
40	Переворот	ОРУ на месте. Переворот	Какова	Познавательные:	Выносливости.
40	Переворот боком (ю).	боком (ю). Мост и поворот	техника Техника	выбирать действия в	Текущий. Описывают
	ооком (ю). Мост (д).	в упор стоя на одном	лазания по	соответствии с	технику лазания
	Лазание по	колене (д). Лазание по	канату?	поставленной	по канату.
	канату на	канату на скорость (ю)	Kanary:	задачей и условиями	Используют
	скорость (ю)	(Кр). Вис прогнувшись (д)		её реализации.	данные
	(Кр). Вис	(Кт). Прыжки «змейкой»		Регулятивные:	акробатические
	прогнувшись	через г/скамейку.		выполнять учебные	И
	(д) (Кт).	Сгибание и разгибание рук		действия.	гимнастические
	\ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	в упоре лёжа: юноши от		Коммуникативные:	упражнения для
		пола, ноги на		самостоятельно	комплексного
		гимнастической скамейке;		выделять и	развития
		девушки с опорой руками		формулировать	физических
		на гимнастическую		познавательную цель.	способностей.
		скамейку.		Личностные:	
		· J ·	1	1	l

			T	1	
				слушать собеседника	
				, формулировать свои	
				затруднения,	
				договариваться о	
				распределении	
				функций и ролей в	
				совместной	
				деятельности.	
41	Комбинации	ОРУ в движении.	Комбинации	Познавательные:	Текущий.
	движений с	Комбинации движений с	движений с	выбирать действия в	Описывают и
	одним из	одним из предметов (мяч,	одним из	соответствии с	составляют
	предметов	обруч, набивной и	предметов.	поставленной	комбинации
	(д).	большой мяч, гантели,	1 "	задачей и условиями	движений с
	Переворот	палка гимнастическая,		её реализации.	одним из
	боком (ю).	скакалка) (д). Переворот		Регулятивные:	предметов.
	Мост (д).	боком (ю). Мост и поворот		выполнять учебные	Используют
	111001 (д).	в упор стоя на одном		действия.	данные
		колене (д). Длинный		Коммуникативные:	акробатические
		кувырок через препятствие		самостоятельно	И
		(ю).		выделять и	гимнастические
				формулировать	упражнения для
				познавательную цель	развития
				1.	гибкости и
				Личностные:	координацион-
				слушать собеседника	ных
				, формулировать свои	способностей.
				затруднения,	Соблюдают
				договариваться о	правила
				распределении	безопасности.
				функций и ролей в	
				совместной	
				деятельности.	
42	Длинный	ОРУ в движении.	Принципы	Познавательные:	Текущий.
72	кувырок	Комбинации движений с	составления	выполнять учебно-	Описывают
	через	одним из предметов (д).	гимнастичес-	познавательные	принципы
	препятствие	Переворот боком (ю).	ких	действия.	составления
	(ю). Прыжок	«Мост» из положения	ких комбинаций.	Регулятивные:	гимнастических
	(ю). Прыжок в глубину		комоинации.	•	
	в глубину (ю). Сед	стоя, встать (д). Прыжок в		осознавать самого	комбинаций. Описывают и
		глубину (ю). Длинный		себя как движущую	
	углом (д).	кувырок через препятствие		силу своего	составляют
		(ю). Сед углом (д).		научения, свою	комбинации
				способность к	движений с
				преодолению	одним из
				препятствий и	предметов.
				самокоррекции.	Используют
				Коммуникативные:	данные
				слушать и слышать	акробатические
				учителя и друг друга.	И
				Личностные:	гимнастические
				развитие готовности	упражнения для
				и способности к	развития
				самостоятельной,	гибкости и

				творческой и ответственной деятельности.	координацион- ных способностей.
43	Подъём в упор силой, вис согнувшись и прогнувшись , сзади на перекладине (ю). Длинный кувырок через препятствие (ю). Сед углом (д).Стоя на коленях наклон назад (д).Эстафеты с гимнастическими предметами.	ОРУ с набивными мячами (ю), с г/палками (д).Подъём в упор силой, вис согнувшись и прогнувшись, сзади на перекладине (ю). Длинный кувырок через препятствие(ю). Сед углом (д).Стоя на коленях наклон назад (д). Мост из положения стоя, встать (д). Эстафеты с гимнастическими предметами.	Терминология гимнастики.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель . Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий. Составляют и проводят комплексы ОРУ с указанными предметами из числа разученных упражнений. Применяют данные акробатические и гимнастические упражнения, эстафеты для комплексного развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий.
44	Поднимание прямых ног в висе (ю). «Мост» из положения стоя, встать (д).	ОРУ с предметами. Поднимание прямых ног в висе (ю). «Мост» из положения стоя, встать (д). Длинный кувырок через препятствия (ю). Сед углом. Стоя на коленях наклон назад (д). Эстафеты с гимнастическими предметами.	Терминология гимнастики и акробатики.	Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия. Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Текущий. Демонстрируют знание терминологии гимнастики и акробатики. Применяют данные акробатические и гимнастические упражнения, эстафеты для комплексного развития физических способностей. Соблюдают правила безопасности.

	1			пеятелі пости	
				деятельности.	
45	Стойка на	ОРУ с предметами. Стойка	Техника	Познавательные:	Текущий.
	руках с	на руках с помощью.	выполнения	использовать речь	Описывают
	помощью.	Кувырок назад из стойки	стойки на	для регуляции своего	технику
	Кувырок	на руках (ю). Смешанные	руках.	действия.	акробатических
	назад из	висы (д). Мост из		Регулятивные:	И
	стойки на	положения сто, встать.		применять правила и	гимнастических
	руках (ю).	Стоя на коленях наклон		пользоваться	упражнений.
	Смешанные	назад. Сед углом (д) (Кт).		инструкциями.	Используют
	висы (д). Сед			Коммуникативные:	данные
	углом (д)			управление	акробатические
	(Кт).			коммуникаций	И
	()-			координировать и	гимнастические
				принимать	упражнения для
				различные позиции	развития
				во взаимодействии.	гибкости и
				Личностные:	координационн
				слушать собеседника	ых качеств.
				, формулировать свои	Оказывают
				затруднения,	страховку и
				договариваться о	помощь во
				распределении	время занятий.
				функций и ролей в	времи запитии.
				совместной	
				деятельности.	
46	Кувырок	ОРУ с предметами. Стойка	Правила	Познавательные:	Текущий.
	назад в	на руках с помощью.	составления	использовать речь	Демонстрируют
	полушпагат	Кувырок назад из стойки	комбинации	для регуляции своего	знание правил
	(д) Стойка на	на руках (ю). Кувырок	акробатичес-	действия.	составления
	руках с	назад в полушпагат. Стоя	ких элементов.	Регулятивные:	комбинации
	помощью	на коленях наклон назад		применять правила и	акробатических
	(ю).Эстафеты	(д) (Кт). Эстафеты и		пользоваться	элементов.
	и игровые	игровые задания с		инструкциями.	Описывают
	задания с	использованием элементов		Коммуникативные:	технику
	использова-	акробатики.		управление	акробатических
	нием	Совершенствование		коммуникаций	упражнений.
	элементов	координационных		координировать и	Применяют
	акробатики.	способностей.		принимать	акробатические
	Совер-			различные позиции	упражнения,
	шенство-			во взаимодействии.	игровые
	вание			Личностные:	задания для
	координа-			слушать собеседника	совершенствова
	ционных			, формулировать свои	ния
		İ			
	способностей			затруднения,	координационн
	способностей .			договариваться о	ых
	способностей .				-
	способностей			договариваться о	ых
	способностей			договариваться о распределении	ых

47	Комбинации из разученных элементов (ю). Упражнение в равновесии (д).	ОРУ с предметами. Комбинации из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд) (ю). Упражнение в равновесии (д). Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (д).	Составление комбинаций акробатических элементов.	Познавательные: ставить и формулировать проблемы. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга. Личностные: формирование навыков	Текущий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации акробатических элементов. Используют данные акробатические и гимнастические упражнения для развития
				сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.	соответствую-щих способностей.
48	Комбинации из разученных элементов (ю). Упражнение в равновесии (д). Опорные прыжки	ОРУ с предметами. Комбинации из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд) (ю). Упражнение в равновесии (д). Опорные прыжки.	Правила составления комбинаций на гимнастическом бревне.	Познавательные: высказывать предположения; делать выводы и обобщения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Личностные: формирование ответственного отношения к учению.	Текущий Описывают правила составления комбинаций на гимнастическом бревне. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации на гимнастическом бревне. Составляют самостоятельно комбинации акробатических элементов. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Помогают в установке и уборке снарядов.
49	Кувырок назад из стойки на руках (ю). Комбинации на	ОРУ с предметами. Кувырок назад из стойки на руках (ю). Комбинации из освоенных акробатических элементов. Комбинации на	Техника выполнения опорного прыжка.	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Регулятивные:	Текущий. Описывают технику выполнения опорного прыжка.

	<u> </u>		T	1	
	гимнастичес-	гимнастическом бревне		проектировать	Составляют
	ком бревне	(д). Опорные прыжки.		траектории развития	самостоятельно
	(д). Опорные			через включение в	комбинации
	прыжки.			новые виды	акробатических
				деятельности и	элементов и
				формы	комбинации на
				сотрудничества.	гимнастическом
				Коммуникативные:	бревне.
				добывать	Применяют
				недостающую	данные
				информацию с	акробатические
				помощью вопросов.	И
				Личностные:	гимнастические
				формирование	упражнения,
				готовности и	для
				способности к	комплексного
				самостоятельной и	развития
				ответственной	физических
				деятельности.	способностей.
50	Кувырок	ОРУ с предметами.	Координация	Познавательные:	Текущий.
	назад из	Кувырок назад из стойки	движений.	перерабатывать	Выполняют
	стойки на	на руках (ю). Комбинации		полученную	обязанности
	руках (ю).	из освоенных		информацию.	командира
	Комбинации	акробатических элементов.		Регулятивные:	отделения.
	из освоенных	Комбинации на		формировать	Составляют
	акробатичес-	гимнастическом бревне (д)		ситуацию	комбинации
	ких	(Кт). Опорные прыжки.		саморегуляции	акробатических
	элементов.			эмоциональных и	элементов и
	Комбинации			функциональных	комбинации на
	на			состояний, т.е.	гимнастическом
	гимнастичес-			формировать	бревне.
	ком бревне			операциональный	Используют
	(Кт).			опыт.	данные
	Опорные			Коммуникативные:	акробатические
	прыжки.			представлять	И
	прыжки.			конкретное	гимнастические
				содержание и	упражнения,
				сообщать его в	для развития
				устной форме.	гибкости и
				Личностные:	координации
				принятие и	движений.
				реализация ценности	Соблюдают
				здорового и	правила
				безопасного образа	безопасности.
				жизни.	occondenderin.
51	Комбинации	ОРУ. Комбинации	Координация	Познавательные:	Текущий.
	акробатичес-	акробатических элементов	движений.	получать	Составляют и
	ких	(Кт). Опорные прыжки:	движении.	информацию от	демонстрируют
		ноги врозь через коня в		учителя и из	комбинации
	элементов (Кт).	длину (ю), прыжок углом		учителя и из учебников.	акробатических
	(кт). Опорные			учеоников. Регулятивные:	элементов.
	_	(д)(Кт).			
	прыжки (Кт).			проектировать	Демонстрируют

	траектори	ню развития т	ехнику
	через вкл	ючение в в	выполнения
	новые вид	Т Р	порных
	деятельно	ости и	ірыжков.
	формы	F	Выполняют
	сотрудни	чества.	бязанности
	Коммуни	кативные: к	сомандира
	формиров	вать навыки о	отделения.
	работы в 1	группе.	Используют
	Личност	ные:	изученные
	формиров	зание у	пражнения при
	потребно	сти в р	ешении задач
	физическо	ом ф	ризической и
	самосовер	ошенствова т	ехнической
	нии.	П	іодготовки.
			Соблюдают
			іравила
		6	безопасности.

Лыжная подготовка (21ч)

Знать:

Правила техники безопасности при использовании лыж. Виды переходов с одновременных ходов на попеременные. Способы преодоления препятствий на лыжах. Преодоление на лыжах склонов и подъёмов разной крутизны. Тактика лыжных гонок. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

	1		1	T	1
52	ТБ на уроках	ТБ на уроках лыжной	Правила	Познавательные:	Текущий.
	лыжной	подготовки. Требования к одежде и обуви	техники безопасности при использовании лыж.	формулировать и	Полу-
	подготовки.			удерживать учебную	чают
	Одновременный	занимающегося лыжами.		задачу.	инструк-
	•	Температурные нормы на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный		Регулятивные:	таж по
	бесшажный ход.			готовность и	технике
	Попеременный			способность к	безопас-
	двухшажный ход.			саморазвитию.	ности на
	Прохождение в	ход. Попеременный		Коммуникативные:	уроках
	медленном темпе	двухшажный ход. Прохождение в медленном темпе 2км		составлять план и	лыжной
	2 км			последовательность	подготов
				действий.	ки.Описы
				Личностные:	вают
				договариваться о	технику
				распределение	изучае-
				функций и ролей в	МЫХ
				совместной	лыжных
				деятельности.	ходов.
					Осваи-
					вают их
					самостоя-

	T	T	T		 _
					тельно,
					выявляя и
					устраняя
					типичные
					ошибки.
53	Одновременный	Одновременный бесшажный	Правила	Познавательные:	Текущий.
	бесшажный ход.	ход. Попеременный	применения	формулировать и	Описы-
	Попеременный	двухшажный ход.	лыжных	удерживать учебную	вают
	двухшажный ход.	Прохождение в медленном	ходов.	задачу.	правила
		_	лодов.	Регулятивные:	примене-
	Прохождение в	темпе 2 км с правильным		готовность и	ния
	медленном темпе	применением лыжных ходов.		способность к	лыжных
	2 км.			саморазвитию.	ходов.
				Коммуникативные:	Описы-
				составлять план и	вают
				последовательность	технику
				действий.	изучае-
				Личностные:	мых лыж-
				договариваться о	ных
				распределение	ходов.
				функций и ролей в	Осваи-
				совместной	вают их
				деятельности.	самостоя-
					тельно,
					выявляя и
					устраняя
					типичные
					ошибки.
54	Попеременный	Одновременный одношажный	Классичес-	Познавательные:	Текущий.
	двухшажный	ход. Одновременный	кие лыжные	формулировать и	Описыва
	ход.	бесшажный ход.	ходы.	удерживать учебную	ЮТ
	Одновременый	Попеременный двухшажный	лоды.	задачу.	классичес
	-	1		Регулятивные:	-кие
	одношажный ход.	ход. Прохождение в		готовность и	лыжные
	Одновременный	медленном темпе 2 км (д), 3 км		способность к	ходы.
	бесшажный ход.	(ю).		саморазвитию.	Взаимо-
	Прохождение в			Коммуникативные:	дейст-
	медленном темпе			составлять план и	вуют со
	2 км (д), 3 км (ю).			последовательность	сверстни-
	(1), (10).			действий.	ками в
				Личностные:	процессе
				договариваться о	совмест-
				распределение	ного
				функций и ролей в	освоения
				совместной	техники
				деятельности.	лыжных
					ходов,
					соблю-
					дают
					правила
					безопас-
					ности.

55	Попеременный	Попеременный двухшажный	Лыжные	Познавательные:	Текущий.
	двухшажный ход.	ход. Одновременный	мази и	формулировать и	Демонст-
	Одновременный	бесшажный ход.	парафины,	удерживать учебную	рируют
	бесшажный ход	Одновременный одношажный	их	задачу.	знание
		_		Регулятивные:	лыжных
	Одновременный	ход. Прохождение в	назначение.	готовность и	мазей и
	одношажный ход.	медленном темпе 2 км (д), 3 км		способность к	парафи-
	Прохождение в	(ю).		саморазвитию.	нов, их
	медленном темпе			Коммуникативные:	назначе-
	2км (д), 3км (ю).			составлять план и	ние.
				последовательность	Взаимо-
				действий.	дейст-
				Личностные:	вуют со
				договариваться о	сверстни-
				распределение	ками в
				функций и ролей в	процессе
				совместной	совмест-
				деятельности.	НОГО
					освоения
					техники
					ЛЫЖНЫХ
					ходов, соблю-
					дают
					правила
					безопас-
					ности.
56	Одновременный	Одновременный бесшажный	Влияние	Познавательные:	Текущий.
	бесшажный ход.	ход. Одновременный	занятий	формулировать и	Раскры-
	Одновременный	одношажный ход.	лыжным	удерживать учебную	вают
	_			задачу.	влияние
	одношажный ход.	Попеременный двухшажный	спортом на	Регулятивные:	занятий
	Попеременный	ход (Кт). Прохождение в	работоспо-	готовность и	лыжным
	двухшажный ход	медленном темпе 3 км.	собность,	способность к	спортом
	(Кт).		здоровье.	саморазвитию.	на
	Прохождение в			Коммуникативные:	работо-
	медленном темпе			составлять план и	спо-
	3 км.			последовательность	собность,
				действий.	здоровье.
				Личностные:	Взаимо-
				договариваться о	дейст-
				распределение	вуют со
				функций и ролей в	сверстни-
				совместной	ками в
				деятельности.	процессе
					совмест-
					НОГО
					освоения
					техники
					ЛЫЖНЫХ
	I				ходов.
57	Одновременный	Одновременный бесшажный	Одновре-	Познавательные:	Текущий.

	бесшажный ход.	ход. Одновременный	менные	формулировать и	Описы-
	Одновременный	одношажный ход.	лыжные	удерживать учебную	вают
	одношажный ход.	Прохождение в медленном	ходы.	задачу.	технику
	Прохождение в	темпе 3 км.	Поды	Регулятивные:	одновре-
	медленном темпе	TOWING 5 RM.		готовность и	менных
				способность к	лыжных
	3 км.			саморазвитию.	ходов.
				Коммуникативные:	Модели-
				составлять план и	руют
				последовательность	технику
				действий.	освоен-
				Личностные:	ных лыж-
				договариваться о	ных
				распределение	ходов,
				функций и ролей в	варьи-
				совместной	руют её в
				деятельности.	зависи-
					мости от
					ситуаций
					И
					условий,
					возникаю
					-щих в процессе
					прохожде
					-ния
					дистан-
					ции.
					1,1111
58	Одновременный	Одновременный двухшажный	Одновре-	Познавательные:	Юноши:
	двухшажный ход.	ход. Одновременный	менные	формулировать и	«5» -
	Одновременный	бесшажный ход (Кт).	классичес-	удерживать учебную	10.00
	_	` ′		задачу.	«4» -
	бесшажный ход	Одновременный одношажный	кие лыжные	Регулятивные:	11.00
	(Кт).	ход. Прохождение дистанции 3	ходы.	готовность и	«3» -
	Одновременный	км (д). Дистанция 2км (ю) (Кр).		способность к	12.00
	одношажный ход.			саморазвитию.	Модели-
	Прохождение в			Коммуникативные:	руют
	медленном темпе			составлять план и	технику
	3 км (д).			последовательность	освоен-
	Дистанция 2 км			действий.	ных лыж-
	(ю) (Кр).			Личностные:	ных
	(10) (1τρ).			договариваться о	ходов,
				распределение	варьи-
				функций и ролей в	руют её в
				совместной	зависи-
				деятельности.	мости от
					ситуаций
					И
					условий,
					возни-
					кающих в

59	Коньковые ходы.	Коньковые ходы.	Технология	Познавательные:	процессе прохож- дения дистан- ции. Соблю- дают правила безопас- ности. Текущий.
	Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Одновременный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	смазки лыж.	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	Раскрывают технологию смазки лыж. Моделируют технику освоенных классических лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
60	Коньковые ходы. Попеременный четырёхшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение в медленном темпе	Коньковые ходы. Попеременный четырёхшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение в медленном темпе 3км	Коньковые лыжные ходы.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.	Текущий. Описывают технику коньковых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,

61	Попеременный четырёхшажный ход. Коньковые ходы. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км (д) (Кр). Прохождение в медленном темпе 4 км (ю).	Попеременный четырёхшажный ход. Коньковые ходы. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км (д) (Кр). Прохождение в медленном темпе 4 км (ю).	Координация движений.	Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности. Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Девушки: «5»- 6.00; «4»- 6.30; «3»- 6.45. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Применяют названные упражнения для развития координачими
62	Попеременный	Оказание помощи при	Помощь	Познавательные:	нации движе- ний.
02	четырёхшажный ход. Коньковые ходы. Одновременный двухшажный ход (Кт). Прохождение в медленном темпе 4км.	обморожениях и травмах. Попеременный четырёхшажный ход. Коньковые ходы. Одновременный двухшажный ход (Кт). Прохождение в медленном темпе 4км.	при обморожени ях и травмах.	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность	Оказывают помощь при обморожениях и травмах. Взаимодействуют со

		T	1	T ,, .,	1
				действий.	сверстни-
				Личностные:	ками в
				договариваться о	процессе
				распределение	совмест-
				функций и ролей в	ного
				совместной	освоения
				деятельности.	техники
					лыжных
					ходов.
63	Лыжные	Лыжные эстафеты.	Координа-	Познавательные:	Текущий.
	эстафеты.	Попеременный	ция,	формулировать и	Модели-
	Попеременный	четырёхшажный ход.	выносли-	удерживать учебную	руют
	четырёхшажный	Коньковые ходы (Кт).	вость, сила.	задачу.	технику
	ход. Коньковые	Прохождение в медленном	,	Регулятивные:	освоен-
	ходы (Кт).	темпе 4 км.		готовность и	ных
	` '	Temne 4 km.		способность к	класси-
	Прохождение в			саморазвитию.	ческих и
	медленном темпе			Коммуникативные:	конько-
	4 км.			составлять план и	вых лыж-
				последовательность	ных
				действий.	ходов,
				Личностные:	варьи-
				договариваться о	руют её в
				распределение	зависи-
				функций и ролей в	мости от
				совместной	ситуаций
				деятельности.	И
					условий,
					возни-
					кающих в
					процессе
					прохож-
					дения
					дистан-
					ции.
					Исполь-
					зуют про-
					хождение
					дистанци
					и для
					развития
					выносли-
					вости.
61	Попомод с	Попомод о одиорео соми	Vaanuus	Познавательные:	Текущий.
64	Переход с	Переход с одновременных	Координа-	формулировать и	Описы-
	одновременных	ходов на попеременные	ция	удерживать учебную	вают
	ходов на	(прямой переход).	движений,	задачу.	
	попеременные.	Попеременный	быстрота	задачу. <i>Регулятивные</i> :	технику
	Попеременный	четырёхшажный ход (Кт).	реакции.	готовность и	перехода с
	четырёхшажный	Спуски со склонов с	-	способность к	одновре-
	ход (Кт). Спуски	поворотами Прохождение в			-
	лод (кт). Спуски	поворотами прохождение в		саморазвитию.	менных

				70	
	со склонов с	медленном темпе 4км (д), 5 км		Коммуникативные:	ходов на
	поворотами.	(ю).		составлять план и	попере-
	Прохождение в			последовательность	менные,
	медленном темпе			действий.	осваи-
	4км (д), 5 км (ю).			Личностные:	вают его
	Тип (д), в им (то).			договариваться о	самостоя-
				распределении	тельно,
				функций и ролей в	выявляя и
				совместной	устраняя
				деятельности.	харак-
					терные
					ошибки в
					процессе
					освоения.
					Приме-
					ТЭНЦИЕ
					данные
					упражне- ния для
					развития
					коорди-
					нации
					движе-
					ний,
					быстроты
					реакции.
65	Перехол с	Переход с одновременных	Коорлина-	Познавательные:	Текущий.
65	Переход с	Переход с одновременных	Координа-		Текущий. Описы-
65	одновременных	ходов на попеременные	ция	Познавательные: формулировать и удерживать учебную	
65	одновременных ходов на	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски	ция движений,	формулировать и	Описы-
65	одновременных ходов на попеременные.	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами.	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную	Описы- вают
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений,	формулировать и удерживать учебную задачу.	Описы- вают технику
65	одновременных ходов на попеременные.	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами.	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Регулятивные</i> :	Описы- вают технику перехода
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Регулятивные</i> : готовность и способность к саморазвитию.	Описы- вают технику перехода с
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Регулятивные</i> : готовность и способность к	Описы- вают технику перехода с одновре-
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами.	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Регулятивные</i> : готовность и способность к саморазвитию.	Описывают технику перехода с одновременных
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность	Описывают технику перехода с одновременных ходов на
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.	Описывают технику перехода с одновременных ходов на попеременные, осваи-
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные:	Описывают технику перехода с одновременных ходов на попеременные,
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о	Описывают технику перехода с одновременных ходов на попеременные, осваивают его самостоя-
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении	Описывают технику перехода с одновременных ходов на попеременные, осваивают его самостоятельно,
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в	Описывают технику перехода с одновременных ходов на попеременные, осваивают его самостоятельно, выявляя и
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Описывают технику перехода с одновременных ходов на попеременные, осваивают его самостоя- тельно, выявляя и устраняя
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в	Описывают технику перехода с одновременных ходов на попеременные, осваивают его самостоя- тельно, выявляя и устраняя харак-
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Описывают технику перехода с одновременных ходов на попеременные, осваивают его самостоя- тельно, выявляя и устраняя харак- терные
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Описывают технику перехода с одновременных ходов на попеременные, осваивают его самостоя- тельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Описывают технику перехода с одновре- менных ходов на попере- менные, осваивают его самостоя- тельно, выявляя и устраняя харак- терные ошибки в процессе
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Описывают технику перехода с одновре- менных ходов на попере- менные, осваивают его самостоя- тельно, выявляя и устраняя харак- терные ошибки в процессе освоения.
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Описывают технику перехода с одновре- менных ходов на попере- менные, осваивают его самостоя- тельно, выявляя и устраняя харак- терные ошибки в процессе освоения. Приме
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Описывают технику перехода с одновре- менных ходов на попере- менные, осваивают его самостоя- тельно, выявляя и устраняя харак- терные ошибки в процессе освоения. Приме няют
65	одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе	ходов на попеременные (переход с прокатом). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном	ция движений, быстрота	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Описывают технику перехода с одновре- менных ходов на попере- менные, осваивают его самостоя- тельно, выявляя и устраняя харак- терные ошибки в процессе освоения. Приме

66	Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски со склонов с поворотами. Прохождение дистанции 2 км (д) (Кр). Прохождение в медленном темпе 5км (ю).	Переход с одновременных ходов на попеременные (переход с неоконченным толчком одной палкой). Спуски со склонов с поворотами. Прохождение дистанции 2 км (д) (Кр). Прохождение в медленном темпе 5 км (ю).	Виды лыжного спорта.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: оказывать взаимопомощь в сотрудничестве. Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.	ния для развития координации движений, быстроты реакции. Девушки: «5» - 12.00; «4» - 12.30; «3» -13.30 Описывают виды лыжного спорта. Описывают технику перехода с одновременных ходов на попеременных ходов на попеременные, осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
67	Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в	Спуски со склонов с поворотами. Прохождение в медленном темпе 4 км (д), 5 км (ю).	Лыжные гонки.	Познавательные: осознавать познавательную задачу. Регулятивные:	Текущий. Раскры- вают понятие лыжные

		T	1	T	1
	медленном темпе			осознавать самого	гонки.
	4 км (д), 5 км (ю).			себя как движущую	Описы-
				силу своего	вают
				научения.	технику
				Коммуникативные:	передви-
				с достаточной	жений на
				полнотой и	лыжах,
				точностью выражать	осваи-
				свои мысли в	вают её
				соответствии с	самостоя-
				задачами и	тельно,
				условиями	выявляя и
				коммуникации.	устраняя
				Личностные:	харак-
				формирование	терные
				навыков	ошибки в
				сотрудничества со	процессе
				сверстниками и	освоения.
				взрослыми в разных	Исполь-
				видах деятельности.	зуют про-
					хождение
					дистанци
					и для
					развития
					выносли-
					вости.
					Boein.
68	Преодоление	Преодоление подъёмов и	Упражнения	Познавательные:	Текущий.
68	Преодоление подъёмов и	_	Упражнения на лыжах	добывать новые	1
68	подъёмов и	препятствий на лыжах.	на лыжах	добывать новые знания; получать	Текущий.
68	подъёмов и препятствий на	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые	Текущий. Самос-
68	подъёмов и препятствий на лыжах.	препятствий на лыжах.	на лыжах	добывать новые знания; получать информацию от учителя.	Текущий. Самос- тоятельно
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от	Текущий. Самос- тоятельно выпол-
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать свою	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать свою способность к	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне-
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать свою способность к преодолению	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать свою способность к преодолению препятствий и	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для разминки.
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для разминки. Взаимо-
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные:	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для разминки. Взаимо- дейст-
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: эффективно	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для разминки. Взаимо- дейст- вуют со
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для разминки. Взаимо- дейст- вуют со сверстни-
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для разминки. Взаимо- дейст- вуют со сверстни- ками в
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для разминки. Взаимо- дейст- вуют со сверстни- ками в процессе
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для разминки. Взаимо- дейст- вуют со сверстни- ками в процессе совмест-
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные:	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для разминки. Взаимо- дейст- вуют со сверстни- ками в процессе совмест- ного
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные: формирование	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для разминки. Взаимо- дейст- вуют со сверстни- ками в процессе совмест-
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные: формирование готовности и	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для разминки. Взаимо- дейст- вуют со сверстни- ками в процессе совмест- ного освоения техники
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные: формирование готовности и способности к	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для разминки. Взаимо- дейст- вуют со сверстни- ками в процессе совмест- ного освоения техники передви-
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные: формирование готовности и способности к образованию и	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для разминки. Взаимо- дейст- вуют со сверстни- ками в процессе совмест- ного освоения техники передви- жений на
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные: формирование готовности и способности к	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для разминки. Взаимо- дейст- вуют со сверстни- ками в процессе совмест- ного освоения техники передви- жений на лыжах.
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные: формирование готовности и способности к образованию и	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для разминки. Взаимо- дейст- вуют со сверстни- ками в процессе совмест- ного освоения техники передви- жений на
68	подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	на лыжах для	добывать новые знания; получать информацию от учителя. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные: формирование готовности и способности к образованию и	Текущий. Самос- тоятельно выпол- няют упражне- ния на лыжах для разминки. Взаимо- дейст- вуют со сверстни- ками в процессе совмест- ного освоения техники передви- жений на лыжах.

					безопас-
					ности.
69	Преодоление	Преодоление подъёмов и	Лыжи в	Познавательные:	Текущий.
	подъёмов и	препятствий на лыжах (туризме и	понимать учебные	Раскры-
	препятствий на	перешагивание небольшого	военном	задачи урока,	вают
	лыжах.	препятствия прямо и в		стремиться их	значение
		_ •	деле.	выполнять.	примене-
	Прохождение в	сторону, перепрыгивание в		Регулятивные:	ния лыж
	медленном темпе	сторону, перелезание верхом,		видеть указанную	в туризме
	5 км (д), 6 км (ю).	сидя и боком и т.д.).		ошибку и исправлять	И
		Прохождение в медленном		её по указанию	военном
		темпе 5 км (д), 6 км (ю).		взрослого.	деле.
				Коммуникативные:	Взаимо-
				устанавливать	дейст-
				рабочие отношения.	вуют со
				Личностные:	сверстни-
				формирование	ками в
				готовности и	процессе
				способности к	совмест-
				образованию и	ного
				самообразованию.	освоения
					техники
					преодоле-
					ния
					подъёмов
					И
					препятст-
					вий на
					лыжах.
					Соблю-
					дают
					правила
					безопас-
					ности.
70	Подъёмы на склон	Подъёмы на склон и спуски со	Техника	Познавательные:	Текущий.
	и спуски со	склона. Торможение и поворот	передвижен	выполнять учебно-	Описы
	-		1 -	познавательные	вают
	склона.	«упором». Прохождение	ия на лыжах	действия.	технику
	Торможение и	дистанции 5 км (д), 6 км (ю).	ПО	Регулятивные:	передви-
	поворот		дистанции.	сохранять заданную	жения на
	«упором».			цель.	лыжах по
				Коммуникативные:	дистан-
				формировать навыки	ции.
				сотрудничества со	Модели-
				сверстниками и	руют
				взрослыми.	технику
				Личностные:	способов
				формирование	передви-
				нравственного	жений на
				сознания на основе	лыжах,
		1	1		
				общечеловеческих	варьи-

71	Прохождение дистанции 5 км (д), 6 км (ю).	Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции 5 км (д), 6 км (ю).	Тактика лыжных гонок.	Познавательные: формулировать познавательную цель. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Личностные: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.	зависи мости от ситуаций и условий, возни-кающих в процессе прохождения дистанции. Используют прохождения развития выносливости. Текущий. Описывают тактику лыжных гонок, применяют свои знания во время прохождения дистанции. Используют данное упражнение для развития выносли. Описывости. Текущий. Описывают тактику лыжных гонок, применяют свои знания во время прохождения дистанции. Используют данное упражнение для развития выносливости. Юнопи:
72	Лыжные гонки: 3 км (д), 5 км (ю) (Кр).	Правила соревнований по лыжным гонкам. Лыжные гонки: 3 км (д), 5 км (ю) (Кр).	Правила соревнований по лыжным гонкам.	Познавательные: перерабатывать полученную информацию. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные:	Юноши: «5» - 27.00 «4» - 29.00 «3» - 31.00 Девушки: «5» -

 1	1	·		
			оказывать	19.00
			посильную помощь	«4» -
			товарищу при	20.00
			выполнении	«3» -
			физических	21.00
			упражнений.	Описыва
			Личностные:	ЮТ
			формирование	правила
			бережного и	соревно-
			ответственного	ваний по
			отношения к	лыжным
			физическому и	гонкам.
			психологическому	Вы-
			здоровью (как	полняют
			собственному, так и	контроль-
			других людей).	ные
			, 43	упражне-
				ния.
				Соблю-
				дают
				правила
				безопас-
				ности.
l	Баскатбол (2	O11)		1

Баскетбол (20ч)

Знать:

Баскетбол: Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила игры. Основные приёмы игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

73	Инструктаж по	Инструктаж по ТБ на	Техника		Текущий.
	ТБ на уроках	уроках баскетбола. ОРУ.	безопасности	Познаватель	Проходят инструктаж
	баскетбола.	Специальные беговые	(ТБ).	- ные:	по технике
	Передвижения	упражнения (СБУ).		формулиро-	безопасности на
	и остановки	Сочетание приёмов		вать и	уроках баскетбола.
	игрока.	передвижений и остановок		удерживать	Взаимодействуют со
	Передачи мяча	игрока, поворотов и стоек.		учебную	сверстниками в
	различными	Передачи мяча		задачу.	процессе
	способами на	различными способами на		Регулятив-	совместного
	месте.	месте. Эстафеты, игровые		ные:	освоения техники
		упражнения. Правила		готовность и	игровых приёмов и
		баскетбола.		способность	действий.
				к саморазви-	Используют игровые
				тию.	действия баскетбола
				Коммуника-	для комплексного
				тивные:	развития физических
				оказывать в	способностей.
				сотрудни-	
				честве	
				взаимопо-	
				мощь.	
				Личностные	

Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв.	ОРУ. СБУ. Совершенствование приёмов передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв.	Приёмы передвижений, остановок, поворотов.	: контролировать и оценивать результат своей деятельности. Познаватель новет познавать познавать познавать ную задачу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Личностные: формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества.	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют игровые действия для совершенствования игровых приёмов и тактических действий. Соблюдают правила безопасности.
Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв.	ОРУ. СБУ. Совершенствование приёмов передвижений, остановок, поворотов игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый	Терминология баскетбола.	Познаватель -ные: осознавать познавательн ую задачу. Регулятив- ные: осознавать	Текущий. Применяют знание терминологии баскетбола в игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от
	различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв. Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый	различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв. Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв. ОРУ. СБУ. Совершенствование приёмов передвижении. Быстрый прорыв. ОРУ. СБУ. Совершенствование приёмов передвижении. Быстрый прорыв.	различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв. Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв. ОРУ. СБУ. Совершенствование приёмов передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Передачи мяча в движении. Быстрый прорыв. Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении приёмов передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв.	Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв. Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв. Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча в движений, остановок, поворотов и поворотов. Повор

		прорыв.		как движущую силу своего научения. Коммуника- мивные: устанавливать рабочие отношения. Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.	ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют игровые действия для совершенствования игровых приёмов и тактических действий.
76	Броски двумя руками от головы со средней дистанции (д). Позиционное нападение со сменой мест.	Броски двумя руками от головы со средней дистанции (д). Передачи различными способами на месте. Броски мяча в движении. Быстрый прорыв. Позиционное нападение со сменой мест.	Терминология баскетбола.	Познаватель -ные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятив- ные: готов- ность и способность к саморазвитию. Коммуника- тию. Коммуника- тивные: оказывать поддержку в сотрудни- честве, взаимопо- мощь. Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.	Текущий. Применяют знание терминологии баскетбола в игровой деятельности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения тактики игровых действий. Применяют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.

77	Передачи мяча различными	Передачи мяча различными способами в	Терминология игры.	Познаватель -ные:	Текущий. Взаимодействуют со
	способами в	движении. Броски мяча в	I	осознавать	сверстниками во
	движении.	движении. Быстрый		познавательн	время освоения
	движении.	прорыв. Броски двумя		ую задачу.	техники игровых
		руками от головы со		Регулятив-	приёмов и действий,
		средней дистанции (д).		<i>ные:</i> осозна-	тактики игровых
		Позиционное нападение со		вать свою	действий, соблюдают
		сменой мест.		способность	правила
		emerion weer.		К	безопасности.
				преодолению	Определяют степень
				препятствий	утомления организма
				И	в период игровой
				самокоррек-	деятельности.
				ции.	деятельности.
				Коммуник-	
				ативные:	
				оказывать	
				поддержку в	
				сотрудни-	
				честве и	
				взаимопо-	
				мощь.	
				Личностные	
				:	
				Контролиро-	
				вать и	
				оценивать	
				результат	
				своей	
				деятельности.	
78	Передачи мяча	Передачи мяча	Терминология	Познаватель	Текущий.
	различными	различными способами в	игры.	-ные:	Моделируют технику
	способами в	движении. Броски мяча в		добывать	освоенных игровых
	движении.	движении. Быстрый прорыв. Броски двумя		новые	действий и приёмов, варьируют её в
		руками от головы со		знания.	зависимости от
		средней дистанции (д).		Регулятив-	ситуаций и условий,
		Позиционное нападение со		ные:	возникающих в
		сменой мест.		осуществлять	процессе игровой
				действие по	деятельности.
				образцу и	Применяют игровые
				заданному	действия для совершенствования
				правилу.	игровых приёмов и
				Коммуника-	тактических
<u> </u>	I	1		<u> </u>	

				тивные: эффективно сотрудничать и способство- вать продуктив- ной кооперации. Личностные контролиро- вать и оценивать результат своей деятельности.	действий. Соблюдают правила безопасности.
79	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Броски мяча в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Дальнейшее совершенствование техники ведения мяча. Зонная защита.	Правила баскетбола.	Познаватель -ные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятив- ность и способность к саморазвитию. Коммуника- тию. Коммуника- тивные: оказывать поддержку в сотрудни- честве и взаимопо- мощь. Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.	Текущий. Описывают правила игры в баскетбол. во время освоения техники игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками во время освоения техники игровых приёмов и действий, тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Осуществляют дальнейшее совершенствование техники ведения мяча.

80	Броски мяча в	ОРУ в движении. Броски	Правила игры.	Познаватель	Текущий.
	прыжке со	мяча в прыжке со средней		-ные:	Моделируют технику
	средней	дистанции. Ведение мяча с		формулиро-	освоенных игровых
	дистанции.	изменением направления и		вать и	действий и приёмов и
		высоты отскока с		удерживать	тактику освоенных
		сопротивлением. Игра		учебную	игровых действий,
		«Быстро и точно» с целью		задачу.	варьируют ими в
		дальнейшего		Регулятив-	зависимости от
		совершенствования		<i>ные</i> : готов-	ситуаций и условий,
		техники бросков мяча.		ность и	возникающих в
		Зонная защита.		способность	процессе игровой
				к саморазви-	деятельности.
				тию.	Используют игровую
				Коммуника-	деятельность для
				тивные:	дальнейшего
				оказывать в	совершенствования
				сотрудни-	техники бросков
				честве	мяча.
				взаимопо -	
				мощь.	
				Личностные	
				: контроли-	
				ровать и	
				оценивать	
				результат	
				своей	
				деятельности.	
81	Передачи мяча	ОРУ в движении.	Правила игры.	Познаватель	Текущий.
	различными	Передачи мяча		<i>-ные</i> :	Взаимодействуют со
	способами в	различными способами в		формулиро-	сверстниками во
	движении с	движении с		вать и	время освоения
				удерживать	•
	сопротивлением	сопротивлением. Ведение		учебную	техники игровых
	•	мяча с изменением		задачу.	приёмов и действий,
		направления и высоты		Регулятив-	тактики игровых
		отскока с сопротивлением		<i>ные</i> : готов-	действий, соблюдают
		(Кт). Эстафеты с		ность и	правила
		баскетбольными мячами.		способность	безопасности.
		Зонная защита.		к саморазви-	Определяют степень
		Gomman Samma.		тию.	утомления организма
				Коммуника-	-
				тивные:	в период игровой
				оказывать в	деятельности.
				сотрудни-	
				честве	
				взаимопо-	
				мощь.	
				мощь. Личностные	

				T	T
				оценивать	
				результат	
				своей	
				деятельности.	
82	Передачи мяча	ОРУ в движении.	Зонная защита.	Познаватель	Текущий.
	различными	Передачи мяча	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	-ные:	Взаимодействуют со
	способами в	различными способами в		осознавать	сверстниками во
	движении в	•		познаватель-	время освоения
	парах и тройках	движении в парах и		ную задачу.	техники игровых
	c	тройках с сопротивлением.		Регулятив-	приёмов и действий,
	сопротивлением	Эстафеты с		ные:	тактики игровых
	•	баскетбольными мячами.		осуществлять	действий, соблюдают
		Зонная защита.		действие по	правила
				образцу и	безопасности.
				заданному	Применяют игровые
				правилу.	действия для
				Коммуника-	совершенствования
				тивные:	игровых приёмов и тактических
				устанавли- вать рабочие	действий.
				отношения.	денетвии.
				Личностные	
				: формиро-	
				вание	
				навыков	
				сотрудни-	
				чества со	
				сверстниками	
				и взрослыми	
				в разных	
				видах	
92	П.,,	ODV F	2	деятельности.	Т
83	Передачи мяча	ОРУ с набивными мячами.	Зонная защита.	Познава-	Текущий.
	различными	Передачи мяча		тельные:	Моделируют технику
	способами в	различными способами в		осознавать	освоенных игровых
	движении в	движении в парах и		познаватель-	действий и приёмов,
	парах и тройках	тройках с сопротивлением.		ную задачу.	варьируют её в
	c	Броски мяча в прыжке со		Регулятив-	зависимости от
	сопротивлением	средней дистанции с		<i>ные:</i> готов-	ситуаций и условий,
	•	сопротивлением. Броски		ность и	возникающих в
		двумя руками от головы со		способность	процессе игровой
		средней дистанции с		к саморазви-	деятельности.
		сопротивлением (д).		тию.	Применяют игровые
		•		Коммуник-	действия баскетбола
				ативные:	для комплексного
				добывать	развития физических
				недостаю-	способностей.
					CHOCOGHOCICH.
				щую	

				информацию с помощью вопросов. Личностные: формирование потребности в физическом самосовершенствовании.	
84	Ведение мяча с сопротивлением .	ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков в игровых заданиях, эстафетах. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Позиционное нападение.	Познаватель -ные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятив- ные: готов- ность и способность к саморазвитию. Коммуника- тию. Коммуника- тивные: оказывать в сотрудни- честве взаимопомощь. Личностные : контролировать и оценивать результат своей деятельности.	Текущий. Описывают тактику позиционного нападения. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют правила игры. уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
85	Ведение мяча с сопротивлением .	ОРУ в парах. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с	Правила игры. Позиционное нападение.	Познава- тельные: формулиро- вать и удерживать учебную задачу. Регулятив-	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками во время освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

		сопротивлением (д). Игра по упрощённым правилам баскетбола.		ные: готовность и способность и способность к саморазвитию. Коммуника-мивные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.	безопасности. Применяют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.
86	Ведение мяча с сопротивлением . Передачи мяча (Кт).	ОРУ в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением (д). Передачи мяча (Кт). Учебная игра.	Позиционное нападение.	Познава- мельные: формулиро- вать и удерживать учебную задачу. Регулятив- ные: готов- ность и способность к саморазви- тию. Коммуника- тивные: оказывать в сотрудни- честве взаимопо- мощь. Личностные : контроли- ровать и оценивать результат своей деятельности.	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
87	Броски одной рукой от плеча	ОРУ в движении. Броски одной рукой от плеча в	Действия в защите.	Познава- тельные:	Текущий. Описывают действия
	в движении с	движении с		выполнять	игрока в защите.

				1	T .
	сопротивлением	сопротивлением.		учебно-	Взаимодействуют с
		Индивидуальные действия		познаватель-	одноклассниками в
		в защите (вырывание,		ные	период совместного
		выбивание, накрытие		действия.	освоения техники
		броска). Учебная игра.		Регулятив-	игровых приёмов и
				<i>ные:</i> готов-	действий, соблюдают
				ность и	правила
				способность	безопасности.
				к саморазви-	Определяют степень
				тию.	утомления организма
				Коммуник-	во время игровой
				ативные:	деятельности.
				оказывать в	деятельности.
				сотрудни-	
				честве	
				взаимопо-	
				мощь.	
				Личностные	
				: формирова-	
				ние ответст-	
				венного	
				отношения к	
				учению.	
				y activito.	
88	Броски одной	ОРУ с набиринми	Правила игри		Текулий
88	Броски одной	ОРУ с набивными	Правила игры	Познава-	Текущий. Описывают правила
88	рукой от плеча в	мячами. Броски одной	Правила игры в баскетбол.		Описывают правила
88	рукой от плеча в движении с	мячами. Броски одной рукой от плеча в		Познава- тельные:	Описывают правила игры в баскетбол.
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением.	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с		Познава- тельные: выполнять	Описывают правила
88	рукой от плеча в движении с	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.		Познава- мельные: выполнять учебно-	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив-	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание,		Познава- тельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание,		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого.	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуника-	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуника- тивные:	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуника- тивные: добывать недостающую информацию	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуника- тивные: добывать недостающую информацию с помощью	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуника- тивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуника- тивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Личностные:	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуника- тивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Личностные: формирова-	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуника- тивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Личностные: формирова- ние	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуника- тивные: добывать недостающую	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуника- тивные: добывать недостающую информацию с помощью	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуника- тивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуника- тивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Личностные:	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуника- тивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Личностные: формирова-	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими
88	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по	мячами. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по		Познава- мельные: выполнять учебно- познаватель- ные действия. Регулятив- ные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Коммуника- тивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Личностные: формирова-	Описывают правила игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими

89	Сочетание приёмов: ведение, бросок.	ОРУ с набивными мячами. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Бросок мяча в прыжке. Нападение через заслон. Зонная защита. Игра по правилам.	Взаимодействия игроков в нападении и защите.	К учению. Познава- мельные: формулиро- вать и удерживать учебную задачу. Регулятив- ные: готов- ность и способность к	Текущий. Описывают взаимодействия игроков в нападении и защите. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику
				спосооность к саморазвитию . Коммуника- мивные: оказывать в сотрудни-честве взаимопо-мощь. Личностиве: контролировать и оценивать результат своей деятельности.	игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
90	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Бросок мяча в прыжке.	ОРУ в движении. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Бросок мяча в прыжке. Нападение через заслон. Зонная защита. Игра по правилам.	Координа- ционные способности.	Познаватель -ные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятив- ные: готов- ность и способность к саморазвитию	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют степень утомления

				Коммуника- тивные: оказывать в сотрудни- честве взаимопо- мощь. Личностные: контролиро- вать и оценивать результат своей деятельности.	организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для совершенствования координационных способностей. Соблюдают правила игры.
91	Штрафной бросок мяча в прыжке (Кт).	Штрафной бросок. Сочетание приёмов. Бросок мяча в прыжке (Кт). Нападение против зонной защиты. Игра по правилам.	Психохимические процессы.	Познава- мель ные: перерабаты- вать полученную информацию. Регулятив- ные: контролиро- вать свою деятельность по результату. Коммуника- тивные: формировать навыки учебного сотрудни- чества в ходе индивидуаль- ной и групповой работы. Личностные: контролиро- вать и оценивать результат своей деятельности.	Текущий. Описывают влияние игровых упражнений на психохимические процессы. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

92	Штрафной	Штрафной бросок (Кт).	Нравственные	Познава-	Текущий.
	бросок (Кт).	Эстафеты. Нападение	и волевые	тельные:	Описывают влияние
		против зонной защиты.	качества.	перерабаты-	игровых упражнений
		Игра по правилам.		вать	на формирование
				полученную	нравственных и
				информацию.	волевых качеств.
				Регуляти-	Моделируют
				•	технику освоенных игровых действий и
				вные:	приёмов, тактику
				адекватно	игровых действий,
				оценивать	варьируют их в
				свои действия	зависимости от
				и действия	ситуаций и условий,
				партнёров.	возникающих в
				Коммуника-	процессе игровой
				тивные:	деятельности.
				формировать	Выполняют правила
				навыки	игры, уважительно
				учебного	относятся к
				сотрудни-	сопернику и
				чества в ходе	управляют своими эмоциями.
				индивидуаль-	эмоциями.
				ной и	
				групповой	
				работы.	
				Личностные:	
				контролирова	
				ть и	
				оценивать	
				результат	
				своей	
				деятельности.	

Легкая атлетика(10ч).

Знать:

Легкая атлетика: Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка при выполнении легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, силы, координационных способностей.

02	TE	TF	TE	П	Т. У
93	ТБ на	ТБ на уроках	ТБ на	Познавательные: определять общую цель и	Текущий.
	уроках	л/а. ОРУ.	уроках	пути её достижения.	Описывают
	л/a.	Прыжок в	лёгкой	Регулятивные : прогнозировать и	технику
	Пры-	длину	атлетик	предвосхищать результат.	безопасности на
	жок в	способом	И.	Коммуникативные: выбирать более	уроках лёгкой
	длину	«прогнув-		эффективные способы решения,	атлетики.
	спосо-	шись» с 11-		контролировать и оценивать результат своей	Объясняют
	бом	13 беговых		деятельности.	биохимические
	«прог-	шагов.		<i>Личностные</i> : формулировать свои	основы прыжков.
	нув-	Отталкива-		затруднения.	Описывают
	шись»	ние.			технику
	c 13-15	Биохимичес-			выполнения
	бего-	кие основы			прыжковых
	вых	прыжков.			упражнений,
	шагов.	Бег в			осваивают её
		равномерном			самостоятельно,
		темпе (д-			выявляют и
		3мин, ю-			устраняют
		6мин).			характерные
		OMMII).			ошибки.
94	Челноч-	СБУ.	Томи	Поридодимати има опродолжати обучило иоди и	Юноши:
94	ный бег	Челночный	Темп,	Познавательные: определять общую цель и	
			ско-	пути её достижения.	«5»- 7,3;
	3*10 M	бег 3*10 м	рость,	Регулятивные : прогнозировать и	«4»- 8,0;
	(Kp).	(Kp).	объём.	предвосхищать результат.	«3»- 8,2.
		Прыжок в		<i>Коммуникативные</i> : выбирать более	Девушки:
		длину		эффективные способы решения,	«5»- 8,4;
		способом «		контролировать и оценивать результат своей	«4»- 9,3;
		прогнувшись		деятельности.	«3»- 9,7
		» c 13-15		<i>Личностные</i> : формулировать свои	Взаимодействуют
		беговых		затруднения.	со сверстниками в
		шагов. Бег в			процессе
		равномерном			совместного
		темпе (д-			освоения
		5мин, ю-			прыжковых
		9мин).			упражнений,
					соблюдают
					правила
					безопасности.
					Используют
					легкоатлетически
					е упражнения для
					комплексного
					развития
					физических
					качеств.
95	Пры-	Специаль-	Разви-	Познавательные: определять общую цель и	Юноши:
	жок в	ные беговые	тие ско-	пути её достижения.	«5» «4» «3»
	длину с	и прыжковые	рост-	Регулятивные: прогнозировать и	440 400
	разбега	упражнения.	но-	предвосхищать результат.	310.
	на	Прыжок в	сило-	Коммуникативные: выбирать более	Девушки:
	резуль-	длину с	ВЫХ	эффективные способы решения,	«5» «4» «3»
		разбега на		контролировать и оценивать результат своей	375 340
	тат	pasuci a Ha	качеств.	коптролировать и оценивать результат своей	313 340

		T	T		T = 1
	(Kp).	результат		деятельности.	300.
		(Кр). Бег в		Личностные: формулировать свои	Применяют
		равномерном		затруднения.	специальные
		И			беговые,
		переменном			прыжковые
		темпе (д-7			упражнения для
		мин, ю-12			развития
		мин).			скоростно-
		,			силовых качеств.
					Выбирают
					индивидуальный
					режим
					физической
					нагрузки,
					контролируют её
					по частоте
					сердечных
					сокращений.
96	Мета-	ОРУ в	Техни-	Познавательные: определять общую цель и	Текущий.
	ние	движении.	ка	пути её достижения.	Описывают
		Специаль-	метания	Регулятивные: прогнозировать и	технику
	гранаты	ные беговые	гранаты	предвосхищать результат.	выполнения
	ИЗ	упражнения.		Коммуникативные: выбирать более	метательных
	различ-	Метание		эффективные способы решения,	упражнений,
	ных	гранаты из		контролировать и оценивать результат своей	осваивают её
	поло-	различных		деятельности.	самостоятельно,
	жений.	положений.		Личностные: формулировать свои	выявляют и
		Метание на		затруднения ставить вопросы, обращаться за	устраняют
		дальность и		помощью, формулировать собственное	характерные
		в цель. Бег в		мнение.	ошибки в
		равномерном			процессе
		И			освоения.
		переменном			Используют
		темпе (д-9			данные
		мин, ю-14			упражнения для
		мин).			дальнейшего
		Дальнейшее			совершенствова-
		совершенст-			ния скоростно-
		вование			силовых качеств.
		скоростно-			Соблюдают
		силовых			правила
		качеств.			безопасности.
97	Мета-	Правила	Прави-	Познавательные: определять общую цель и	Текущий.
	ние	соревнова-	ла	пути её достижения.	Описывают
	гранаты	ний в	сорев-	Регулятивные: прогнозировать и	правила
	ИЗ	метаниях.	нова-	предвосхищать результат.	соревнований в
	различ-	ОРУ в	ний в	Коммуникативные: выбирать более	метаниях.
	НЫХ	движении.	мета-	эффективные способы решения,	Демонстрируют
	поло-	Совершенст-	ниях.	контролировать и оценивать результат своей	вариативное
	жений.	вование		деятельности.	выполнение
	Мета-	скоростно-		Личностные: формулировать свои	метательных
	ние на	силовых		затруднения ставить вопросы, обращаться за	упражнений.
	11110 114	JIMIODDIA	l	5 Copulation of a string both or string of the strin	Japanii oiiiii.

	даль-	способностей. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Бег в равномерном и переменном темпе (д-11мин, ю-16мин.)		помощью, формулировать собственное мнение.	Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
98	Метание гранаты на дальность (Кр).	ОРУ в движении. Метание гранаты на дальность (д – 500гр, ю – 700гр) (Кр). Бег в равномерном и переменном темпе 13мин (д), 18 мин (ю).	Прави- ла сорев- нова- ний в мета- ниях.	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение, вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	Юноши: «5» -32; «4» -26; «3»-22. Девушки: «5» -18; «4» -13; «3» -11. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Выполняют беговые упражнения для развития выносливости.
99	Игра «Лапта ». Бег в равно- мерном и пере- менном темпе 15мин(д),20 мин(ю).	ОРУ в движении. Игра «Лапта». Бег в равномерном и переменном темпе 15мин (д), 20мин (ю).	Прави- ла игры в «Лапту ».	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.	Текущий. Описывают правила игры в «Лапту». Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,

100	Игра «Лапта ». Развитие выности. Бег в равномерном и переменном темпе 18 мин (д), 22 мин (ю).	ОРУ в движении. Специальны е беговые упражнения. Игра «Лапта». Развитие выносливости. Бег в равномерном и переменном темпе 18 мин (д), 22 мин (ю). Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	Прави- ла игры в «Лапту ». Вынос- ливость	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.	контролируют её по частоте сердечных сокращений. Используют беговые и игровые упражнения для комплексного развития физических качеств. Текущий. Описывают соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Используют беговые и игровые упражнения для комплексного развития физических качеств. Соблюдают правила безопасности.
101	. Игра «Лапта ». Бег в равно- мерном и пере- менном темпе 20 мин (д), 25 мин (ю). Совер- шенст- вование	СБУ. Игра «Лапта». Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин (д), 25 мин (ю).Совершенствование выносливости. Соревнования по лёгкой	Прави- ла игры в «Лапту ». Вынос- ливость	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.	Текущий. Соблюдают правила игры в «Лапту», уважают соперников, управляют эмоциями. Используют беговые и игровые упражнения в качестве универсального средства развития физических

	вынос-ливости	атлетике, рекорды.			качеств.
102	Бег на результ ат 2000ме т-ров (д), 3000ме т-ров (ю).	СБУ. Бег на результат 2000 метров (д), 3000 метров (ю).	Прави- ла бега на длин- ные дистан- ции.	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формирование потребности в физическом самосовершенствовании.	Юноши:

Распределение учебного времени прохождения разделов программы по физической культуре в 11 классе

№ п/п	Раздел программы	Количество часов (уроков)	Количество контрольных работ
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков	
3	Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков	
	2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики Лёгкая атлетика Лыжная подготовка (Лыжные гонки) Спортивные игры: Волейбол Баскетбол 3.Упражнения общеразвивающей направленности	20 21 21 20 20 В процессе проведения уроков	5 9 6
	Итого	102	22

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

Знать: Физическая культура и здоровый образ жизни. 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. 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. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Планируемые результаты

Контроль и учёт

Тема урока

Π/	Tewa ypoka		обучения	пе результаты	знаний.
			обучения	3/3/11	
П				УУД	Виды
			Предметн		деятельности
			ые знания		учащихся.
			(Основные		
			понятия)		
	Легкая атлет	гика (11ч)			
	Знать:				
		ика: Основные механизмы энергообе			
	помощь при т	равмах. Техника безопасности при п	проведении со	ревнований и занятий.	Правила
	соревнований	і по метаниям.			
1	Правила	Инструктаж по технике	Правила	Познавательные:	Текущий.
	техники	безопасности при занятиях л/а.	поведения,	осознавать	Проходят
	безопаснос-	Комплекс ОРУ. Специальные	техника	познавательную	инструктаж по
	ти при	беговые упражнения. Низкий	безопас-	задачу.	технике
	занятиях	старт до 40м и стартовый разгон.	ности	Регулятивные:	безопасности при
	лёгкой	Бег по дистанции 70-80м. Бег в	на уроках	самостоятельно	занятиях лёгкой
	атлетикой.	равномерном темпе: юноши- 6	по лёгкой	выделять и	атлетикой.
	Низкий	мин, девушки - 3 мин.	атлетике.	формулировать	Демонстрируют
	старт до 40	•		познавательную	вариативное
	м.			цель.	выполнение
	Стартовый			Коммуникативные	беговых
	разгон. Бег			: устанавливать	упражнений.
	ПО			рабочие отношения;	Применяют
	дистанции			слушать и слышать	беговые
	70-80			учителя и друг	упражнения для
	метров.			друга.	развития
	1			Личностные:	скоростных
				ставить вопросы,	качеств и
				обращаться за	выносливости.
				помощью.	
2	Основные	Основные механизмы	Высокий и	Познавательные:	Текущий.
	механизмы	энергообеспечения л/а	низкий	применять	Описывают
	энергообес-	упражнений. ОРУ в движении.	старт.	полученные знания	основные
	1	,,	67	· ·	<u>I</u>

	,		1		
	печения л/а	Специальные беговые		на практике.	механизмы
	упражнений	упражнения. Низкий старт до		Регулятивные:	энергообеспечени
	. Низкий	40метров и скоростной бег до 90		искать и выделять	я л/а упражнений.
	старт до 40	метров (2серии).		необходимую	Демонстрируют
	М.	Финиширование. Эстафетный		информацию.	технику высокого
	Стартовый	бег. Бег в равномерном темпе: ю		Коммуникативные	и низкого
	разгон. Бег	- 8 мин, д- 4мин.		: формировать	стартов.
	ПО			навыки учебного	Демонстрируют
	дистанции			сотрудничества.	вариативное
	70 - 90м.			Личностные:	выполнение
				адекватная	беговых
				мотивация учебной	упражнений.
				деятельности.	Соблюдают
					правила
					безопасности.
3	Бег 30 м	ОРУ в движении. Беговые	Спринт.	Познавательные:	Юноши:
	(Кр). Фини-	упражнения. Стартовый разгон.	1	понимать учебные	«5» «4» «3»
	ширование.	Бег 30 м (Кр). Финиширование.		задачи урока и	4,3 5,0 5,1
	Эстафетный	Эстафетный бег. Бег в		стремиться их	Девушки:
	бег.	равномерном темпе: ю-10 мин, д-		выполнить.	«5» «4» «3»
	001.	6 мин. Совершенствование		Регулятивные:	4,8 5,9 6,1
		двигательных способностей.		контролировать и	Взаимодействуют
		двигательных спосоопостей.		оценивать процесс и	со сверстниками
				результат	в процессе
				деятельности.	совместного
					освоения беговых
				Коммуникативные : формировать	
				навыки работы в	упражнений, соблюдают
				-	' '
				группе.	правила
				Личностные:	безопасности.
				формирование	Используют
				потребности в	беговые
				физическом	упражнения для
				самосовершенствов	совершенствован
				ании	ия двигательных
<u> </u>	-		_		способностей.
4	Бег на	Низкий старт, бег с	Быстрота.	Познавательные:	Юноши:
	результат	ускорением(60-80м),		формулировать и	«5» «4» «3»
	100 м.	финиширование, спец. беговые		удерживать	14,2 14,5 15,0
	Эстафетный	упр. Бег на результат 100 м. Бег в		учебную задачу.	Девушки:
	бег.	равномерном темпе: ю-12мин, д-		Регулятивные:	«5» «4» «3»
		8мин.		контролировать и	16,0 16,5
				оценивать процесс и	17,0
				результат	Применяют
				деятельности	беговые
				Коммуникативные	упражнения для
				: формулировать	развития
				собственное мнение	соответствующих
				Личностные:	физических
				ориентироваться на	качеств,
				понимание причин	выбирают
				успеха в учебной	индивидуальный

				I	
				деятельности.	режим
					физической
					нагрузки,
					контролируют её
					по частоте
					сердечных
					сокращений.
5	Первая	Первая медицинская помощь	Первая	Познавательные:	Текущий.
	медицинс-	(ПМП). СБУ.	медицинс-	формулировать и	Описывают
	кая помощь.	Совершенствование техники	кая	удерживать	способы оказания
	Совершенст	прыжка в высоту способом	помощь.	учебную задачу.	первой
	вование	«перешагивание» с 11-13 беговых		Регулятивные:	медицинской
	техники	шагов. Бег в равномерном темпе:		контролировать и	помощи.
	прыжка в	ю- 14 мин, д- 10 мин.		оценивать процесс и	Взаимодействуют
	высоту с 11-			результат	c
	13 шагов			деятельности	одноклассниками
	разбега.			Коммуникативные	во время
				: формулировать	совместного
				собственное мнение	освоения
				Личностные:	прыжковых
				ориентироваться на	упражнений,
				понимание причин	соблюдают
				успеха в учебной	правила
				деятельности.	безопасности.
					Используют
					беговые и
					прыжковые
					упражнения для
					совершенствован
					ия двигательных
					способностей.
6	ПМП при	ПМП при травмах. ОРУ с	ПМП при	Познавательные:	Текущий.
	травмах.	теннисным мячом. СБУ. Прыжок	травмах.	выполнять учебно-	Оказывают ПМП
	Прыжок в	в высоту способом «		познавательные	при травмах.
	высоту с	перешагивание» с 11-13 беговых		действия.	Проводят ОРУ с
	11-13	шагов. Метание мяча весом 150г		Регулятивные:	теннисным
	беговых	на точность в горизонтальную		видеть указанную	мячом и СБУ.
	шагов.	цель. Бег в равномерном темпе:		ошибку и	Взаимодействуют
	Метание	ю- 16 мин, д- 12 мин.		исправлять её по	со сверстниками
	мяча весом			указанию взрослого.	в процессе
	150 г на			Коммуникативные	совместного
	точность в			: эффективно	освоения
	горизон-			сотрудничать и	прыжковых и
	тальную			способствовать	метательных
	цель.			продуктивной	упражнений,
	Дальнейшее			кооперации.	соблюдают
	развитие			Личностные:	правила
	скоростно-			развитие этических	безопасности.
	силовых			чувств,	Применяют
	качеств.			доброжелательност	данные
				и и эмоционально –	упражнения для
				нравственной	дальнейшего

				отзывчивости.	развития скоростно-
					силовых качеств.
7	Прыжок в	ОРУ в движении. Специальные	Техника	Познавательные:	Юноши:
	прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега (Кр). Метание мяча весом 150 г на точность в вертикальную цель. Совершенствование скоростносиловых качеств.	беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега (Кр). Метание мяча весом 150 г на точность в вертикальную цель. Бег в равномерном темпе: ю- 18 мин, д- 14 мин. Совершенствование скоростносиловых качеств.	прыжка в высоту.	познавательные: формулировать учебную задачу. Регулятивные: определять, где применяются действия с мячом. Коммуникативные: задавать вопросы, управление коммуникацией. Личностные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	«5» «4» «3» 135 130 120 Девушки: «5» «4» «3» 120 115 105 Проводят ОРУ в движении и специальные беговые упражнения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Используют л/а упражнения для совершенствован ия скоростно-
8	Метание гранаты из различных положений. Совершенст вование скоростносиловых способностей. Бег в равномерном темпе:20 мин.(ю),16 мин.(д).	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание гранаты из различных положений. Бег в равномерном темпе: ю- 20 мин, д- 16 мин. Совершенствование скоростносиловых способностей.	Метание гранаты.	Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Коммуникативные: адекватная мотивация учебной деятельности. Личностиности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	силовых качеств. Текущий. Проводят ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. метательных Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Используют л/а упражнения для совершенствован ия скоростно- силовых качеств и выносливости.
9	Челночный бег. Метание	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание гранаты на дальность с	Правила соревнований по	Познавательные: сличать способ действия и его	Текущий. Описывают правила

	гранаты на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе 22мин. (ю), 18мин. (д). Правила соревнований по метаниям.	разбега. Бег в равномерном темпе: ю- 22 мин, д- 18 мин. Правила соревнований по метаниям.	метаниям.	результат. Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Коммуникативные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии. Личностные: вести устный диалог, строить понятные для сверстника	соревнований по метаниям. Применяют метательные и беговые упражнения для комплексного развития физических способностей. Соблюдают правила безопасности.
10	Метание гранаты на дальность (Кр). Бег в равномерном темпе 25 мин.(ю),20м ин.(д). Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность (Кр). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов вперёд-вверх. Бег в равномерном темпе 25 мин.(ю), 20мин. (д).	Техника бросков набивного мяча.	высказывания. Познавательные: сличать способ действия и его результат; Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Коммуникативные : осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Юноши: «5» «4» «3» 38 32 26 Девушки: «5» «4» «3» 23 18 12 Демонстрируют технику бросков набивного мяча. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Используют л/а упражнения для совершенствован ия скоростно- силовых качеств и выносливости.
11	Бег на результат 2000м (д), 3000м (ю) (Кр).	ОРУ. Специальные беговые. СУ. Бросок набивного мяча (2кг-д, 3кг-м) двумя руками из различных исходных положений: с двух - четырёх шагов вперёдвверх. Бег на результат 2000м (д), 3000м (ю) (Кр).	Техника бега на длинные дистанции.	Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Регулятивные: контроль и самоконтроль -	Юноши:

	сличать способ	беговые и
	действия и его	метательные
	результат.	упражнения для
	Коммуникативные	развития
	: вносить	соответствующих
	дополнения и	физических
	изменения в	качеств,
	выполнение	выбирают
	упражнений.	индивидуальный
	<i>Личностные</i> : вести	режим
	устный диалог,	физической
	строить понятные	нагрузки,
	для партнёра	контролируют её
	высказывания.	по частоте
		сердечных
		сокращений.

Волейбол (20ч)

Знать:

Волейбол: Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол). Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила и приёмы игры.

	1		T	1					
12	Правила	ТБ на уроках волейбола. ОРУ.	ТБ на	Познавательные:	Текущий.				
	техники	Специальные беговые	уроках	адекватная	Проходят				
	безопас-	упражнения. Стойки игрока.	волейбо-	мотивация учебной	инструктаж по				
	ности на	Комбинации из передвижений и	ла.	деятельности.	технике				
	уроках	остановок игрока		Регулятивные:	безопасности на				
	волейбола.	(передвижения в стойке,		применять	уроках волейбола.				
	Комбина-	остановки, ускорения). Ходьба,		установленные	Взаимодействуют				
	ции из	бег и выполнение заданий		правила в	со сверстниками в				
	передви-	(сесть на пол, встать,		планировании	процессе				
	жений и	подпрыгнуть, сделать перекат		способа решении-	совместного				
	остановок	на спине и др.). Передачи мяча		контролировать и	освоения техники				
	игрока.	сверху двумя руками в парах.		оценивать процесс и	игровых приёмов и				
				результат своей	действий.				
				деятельности.	Осуществляют				
				Коммуникативные:	самоконтроль за				
				обеспечивать	физической				
				бесконфликтную	нагрузкой.				
				совместную работу.					
				Личностные:					
				самостоятельная и					
				личная					
				ответственность за					
				свои поступки.					
13	Комбина-	ОРУ. СБУ. Стойки игрока.	Верхняя	Познавательные:	Текущий.				
	ции из	Комбинации из передвижений и	передача	ставить и	Взаимодействуют				
	передви-	остановок игрока	мяча в	формулировать	со сверстниками в				
	жений и	(передвижения в стойке,	парах,	проблемы;	процессе				
	остановок	остановки, ускорения). Ходьба,	тройках.	высказывать	совместного				
	игрока.	бег и выполнение специальных		предположения.	освоения техники				
	Верхняя	заданий (сесть на пол, встать,		Регулятивные:	игровых приёмов и				
	72								

		T	1	T	
	передача	подпрыгнуть, сделать перекат		осознавать самого	действий,
	мяча в	на спине и др.). Верхняя		себя как движущую	соблюдают правила
	парах,	передача мяча в парах, тройках.		силу своего	безопасности.
	тройках.			научения, свою	Используют
				способность к	игровые
				преодолению	упражнения для
				препятствий и	развития
				самокоррекции.	координационных
				Коммуникативные:	способностей.
				слушать и слышать	
				учителя и друг друга.	
				Личностные:	
				развитие готовности	
				и способности к	
				образованию и	
				самообразованию.	
14	Комбина-	ОРУ. Специальные беговые	Термино-	Познавательные:	Текущий.
	ции из	упражнения. Стойка игрока.	логия	адекватная	Моделируют
	передви-	Комбинации из передвижений и	волейбо-	мотивация учебной	технику освоенных
	жений и	остановок. Верхняя передача	ла.	деятельности.	игровых действий и
	остановок.	мяча в парах, тройках с шагом.		Регулятивные:	приёмов, варьируют
	Верхняя	Приём мяча двумя руками		применять	её в зависимости от
	передача	снизу. Учебная игра.		установленные	ситуаций и условий,
	мяча в			правила в	возникающих в
	парах,			планировании	процессе игровой
	тройках с			способа решении.	деятельности.
	шагом.			Коммуникативные:	Выполняют правила
	Учебная			контролировать и	игры, уважительно
	игра.			оценивать процесс и	относятся к
	1			результат своей	соперникам и
				деятельности.	управляют своими
				Личностные:	эмоциями.
				самостоятельная и	
				личная	
				ответственность за	
				свои поступки	
15	Стойки и	ОРУ с волейбольными мячами.	Термино-	Познавательные:	Текущий.
10	передви-	Стойки и передвижения	логия	пони-мать учебные	Моделируют
	жения	игроков. Верхняя передача мяча	игры.	задачи урока и	технику освоенных
	игроков.	в парах, тройках с шагом.	P.	стремиться их	игровых действий и
	Верхняя	Учебная игра.		ВЫПОЛНЯТЬ.	приёмов, варьируют
	передача			Регулятивные: видет	её в зависимости от
	мяча в			ь указанную ошибку	условий и ситуаций,
	парах,			и исправлять её по	возникающих в
	тройках с			указанию взрослого.	процессе игровой
	шагом.			Коммуникативные:	деятельности.
	mar owi.			устанавливать	Используют
				рабочие отношения.	игровые
				Личностные:	упражнения для
				формирование	упражнения для развития
				ответственного	развития координационных
					способностей.
				отношения к учению.	спосооностей.

16	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападаю- щий удар.	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	Разновидности напа- дающего удара.	Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности. Регулятивные: носить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном. Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений. Личные: обращаться	Текущий. Описывают технику изучаемых игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
17	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападаю- щий. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	Техни- ческие приёмы.	за помощью. Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: этические чувства.	Текущий. Взаимодействуют с одноклассниками во время совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
18	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападаю- щий удар в тройках. Учебная игра.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Совершенствование координационных качеств.	Техника волей- больных приёмов.	Познавательная: выполнять учебные действия. Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном. Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений. Личностные:	Текущий. Характеризуют технику выполнения волейбольных приёмов. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Используют

_			T	I	T
				обращаться за	игровые действия
				помощью, развивать	для развития
				навыки	скоростных и
				сотрудничества со	скоростно-силовых
				сверстниками и	способностей.
				взрослыми в разных	
				социальных	
				ситуациях.	
19	Нижняя	ОРУ Нижняя прямая подача на	Правила	Познавательные:	Текущий.
	прямая	точность по зонам и нижний	игры в	выполнять учебные	Объясняют правила
	подача на	приём мяча. Прямой	волейбол.	действия.	и основы
	точность	нападающий удар в тройках.		Регулятивные:	организации игры.
	по зонам и	Приём мяча отражённого		самостоятельно	Моделируют
	нижний	сеткой. Игра по правилам.		выделять и	технику освоенных
	приём			формулировать .	игровых действий и
	мяча.			Коммуникативные:	приёмов, варьируют
	Прямой			ставить и	её в зависимости от
	нападаю-			формулировать	ситуаций и условий,
	щий удар в			проблемы, выбирать	возникающих в
	тройках.			эффективные	процессе игровой
	Игра по			способы решений.	деятельности.
	правилам.			Личностные:	Выполняют правила
	-			развитие этических	игры, уважительно
				чувств.	относятся к
					соперникам и
					управляют своими
					эмоциями.
20	Совер-	ОРУ. Нижняя прямая подача и	Комплек-	Познавательные:	Текущий.
	шенствова	нижний приём мяча. Прямой	тование	выполнять учебные	Самостоятельно
	ние коор-	нападающий удар через сетку.	команды.	действия.	комплектуют
	динацион-	Игра по правилам.		Регулятивные:	команду.
	ных спо-	Совершенствование		вносить коррективы	Моделируют
	собностей.	координационных		в выполнение	технику освоенных
	Нижняя	способностей.		правильных действий	игровых действий и
	прямая			упражнений, сличать	приёмов, варьируют
	подача и			с заданным эталоном.	её в зависимости от
	нижний			Коммуникативные:	ситуаций и условий,
	приём			ставить и	возникающих в
	мяча.			формулировать	процессе игровой
	Прямой			проблемы, выбирать	деятельности.
	нападаю-			эффективные	Применяют игровые
	щий удар			способы решений.	упражнения для
	через			Личностные:	совершенствования
	сетку.			обращаться за	координационных
	Игра по			помощью.	способностей.
	правилам.			,	
21	Нижняя	ОРУ с набивными мячами.	Техника	Познавательные:	Текущий.
	прямая	Верхняя передача мяча в	нижней	высказывать	Проводят комплекс
	подача и	прыжке. Нижняя прямая подача	прямой	предположения;	ОРУ с набивными
	нижний	и нижний приём мяча. Прямой	подачи.	делать выводы и	мячами.
	приём	нападающий удар. Игра по	, ,	обобщения.	Характеризуют и
	мяча.	правилам.		Регулятивные :	демонстрируют
	144	117	İ	- segmentione .	~ Thirties

	T		1	1	
	Прямой			осуществлять	технику нижней
	нападаю-			действие по образцу	прямой подачи.
	щий удар.			и заданному правилу.	Выполняют правила
				Коммуникативные:	игры, уважительно
				устанавливать	относятся к
				рабочие отношения.	соперникам и
				<i>Личностные</i> :формир	управляют своими
				ование готовности и	эмоциями.
				способности к	Определяют степень
				самостоятельной и	утомления
				ответственной	организма во время
				деятельности.	игровой
				деятельности.	деятельности,
					используют игровые
					действия для
					развития
					-
22	Сочетание	ОРУ с набивными мячами.	Ranyuga	Поэндаджаличи	ВЫНОСЛИВОСТИ.
22			Верхняя	Познавательные:	Текущий.
	приёмов:	Сочетание приёмов: приём,	прямая	ставить и	Характеризуют и
	приём,	передача, нападающий удар.	подача.	формулировать	демонстрируют
	передача,	Верхняя прямая подача и		проблемы;	технику верхней
	нападающ	нижний приём мяча. Игра по		высказывать	прямой подачи.
	ий удар.	правилам.		предположения.	Взаимодействуют с
	Верхняя			Регулятивные:	одноклассниками во
	прямая			контролировать свою	время совместного
	подача и			деятельность по	освоения техники
	нижний			результату.	игровых приёмов и
	приём			Коммуникативные:	действий,
	мяча.			эффективно	соблюдают правила
				сотрудничать и	безопасности.
				способствовать	Осуществляют
				продуктивной	самоконтроль за
				кооперации.	физической
				Личностные:	нагрузкой во время
				формирование	занятий.
				готовности и	
				способности к	
				образованию и	
				самообразованию.	
23	Сочетание	ОРУ в движении. Сочетание	Техника	Познавательные:	Текущий.
	приёмов:	приёмов: приём, передача,	верхней	самостоятельно	Моделируют
	приём,	нападающий удар. Верхняя	прямой	выделять и	технику освоенных
	передача,	прямая подача и нижний приём	подачи.	формулировать	игровых действий и
	нападаю-	мяча. Приём мяча от сетки.		познавательную цель.	приёмов, варьируют
	щий удар.	Эстафеты с волейбольными		Регулятивные:	её в зависимости от
	Верхняя	мячами.		осознавать свою	ситуаций и условий,
	прямая			способность к	возникающих в
	подача и			преодолению	процессе игровой
	нижний			препятствий и	деятельности.
	приём			самокоррекции.	Применяют игровые
	мяча.			Коммуникативные:	упражнения,
				с достаточной	эстафеты для
			L	о достаточной	ээтафеты дли

	T	T	Т	Τ	
				полнотой и	совершенствования
				точностью выражать	скоростных и
				свои мысли в	скоростно-силовых
				соответствии с	способностей.
				задачами и	
				условиями	
				коммуникации.	
				Личностные:	
				формирование	
				нравственного	
				сознания на основе	
				общечеловеческих	
				ценностей.	
24	Сочетание	ОРУ. Сочетание приёмов:	Тактика	Познавательные:	Текущий.
	приёмов:	приём, передача, нападающий	игры.	выполнять учебные	Характеризуют
	приём,	удар. Верхняя прямая подача и	F	действия.	технику и тактику
	передача,	нижний приём мяча. Приём		Регулятивные:	выполнения
	нападаю-	мяча от сетки в группе.		самостоятельно	соответствующих
	щий удар.	Совершенствование тактики		выделять и	игровых
	Верхняя	освоенных игровых действий.		формулировать	двигательных
	_	Игра по правилам.			действий.
	прямая	тпра по правилам.		познавательную цель. Коммуникативные:	Взаимодействуют с
	подача и нижний			•	
				ставить и	одноклассниками во
	приём			формулировать	время совместного
	мяча. Игра			проблемы, выбирать	совершенствования
	по			эффективные	тактики освоенных
	правилам.			способы решений.	игровых действий.
				Личностные:	Осуществляют
				обращаться за	самоконтроль за
				помощью.	физической
					нагрузкой во время
					занятий.
25	Совер-	ОРУ. Совершенствование	Тактичес-	Познавательные:	Текущий.
	шенство-	тактики освоенных игровых	кие	понимать учебные	Моделируют
	вание	действий. Сочетание приёмов:	действия.	задачи урока и	тактику освоенных
	тактики	приём, передача, нападающий		стремиться их	игровых действий,
	освоенных	удар. Верхняя прямая подача и		выполнять.	варьируют её в
	игровых	нижний приём мяча. Игра по		Регулятивные:	зависимости от
	действий.	правилам.		контролировать свою	ситуаций и условий,
	. ,	•		деятельность по	возникающих в
				результату.	процессе игровой
				Коммуникативные:	деятельности.
				слушать и слышать	Выполняют правила
				учителя и друг друга.	игры, уважительно
				Личностные:	относятся к
				формирование	соперникам и
				гражданской позиции	управляют своими
				*	* *
				активного и	эмоциями.
				ответственного	
				члена российского	
				общества.	

26	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	ОРУ. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Совершенствование специальной выносливости. Игра по правилам.	Специальная выносливость.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: этические чувства.	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют игровые упражнения для совершенствования специальной выносливости.
27	Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	ОРУ. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Игра по правилам.	Индиви- дуальное блокиро- вание.	Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Коммуникативные: формировать навыки работы в группе. Личностные: формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.	Текущий. Характеризуют технику выполнения индивидуального блокирования. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
28	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Одиночное и парное блокирование	ОРУ в движении. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Одиночное и парное блокирование. Игра по правилам.	Одиночное и парное блокирование нападающих ударов.	Познавательные: при менять полученные знания на практике. Регулятивные: искать и выделять необходимую информацию. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Текущий. Характеризуют технику выполнения парного блокирования. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

				недостающую	Осуществляют
	мест.			Коммуникативные: добывать	процессе игровой деятельности.
	со сменой			деятельности.	возникающих в
	ное нападение			самому себе как субъекту	ситуаций и условий,
	Позицион-			уровень отношения к	зависимости от
	блока.			определять новый	варьируют их в
	страховка	правилам. Судейство игры.		Регулятивные:	игровых действий,
	ние,	Тактические действия. Игра по		новые знания.	приёмов, тактику
	блокирова-	нападение со сменой мест.		действия; добывать	игровых действий и
	групповое	страховка блока. Позиционное	волейбол.	познавательные	технику освоенных
	дуальное и	групповое блокирование,	во игры в	выполнять учебно-	Моделируют
30	Индиви-	ОРУ. Индивидуальное и	Судейст-	Познавательные:	Текущий.
					процессе игровои деятельности.
					возникающих в процессе игровой
					условий,
					ситуаций и
				этические чувства.	зависимости от
	щих.			Личностные:	варьируют их в
	блокирую-			познавательную цель	игровых действий,
	ховка			формулировать	приёмов, тактику
	ние, стра-			выделять и	игровых действий и
	блокирова-			самостоятельно	технику освоенных
	групповое	no npasiatam		Коммуникативные:	Моделируют
	дуальное и	по правилам.		действия.	правилам.
	зоны. Индиви-	нападение со сменой мест. Игра		выполнять учебные	судейство игры по
	из 5-и 30НЫ.	блокирование, страховка блокирующих. Позиционное	правилам.	поставленных задач. Регулятивные:	организации игры. Осуществляют
	щий удар из 3-й	Индивидуальное и групповое	ПО	приемы решения	и основы
	нападаю-	нападающий удар из3-й зоны.	во игры	используют общие	Объясняют правила
29	Прямой	ОРУ в движении. Прямой	Судейст-	Познавательные:	Текущий.
				вершенствовании.	
				физическом самосо-	
				потребности в	безопасности.
				Формирование	правила
				Личностные:	Соблюдают
i				коммуникации.	деятельности.

	TT			1 1 1
дуальное и	Индивидуальное и групповое	правилам.	перерабатывать	Моделируют
групповое	блокирование, страховка		полученную	технику освоенных
блокирова-	блокирующих. Позиционное		информацию.	игровых действий и
ние,	нападение со сменой мест.		Регулятивные:	приёмов, тактику
страховка	Тактические действия. Игра по		контролировать	игровых действий,
блокирую-	правилам.		свою деятельность	варьируют их в
щих.			по результату.	зависимости от
Позицион-			Коммуникативные:	ситуаций и
ное			эффективно	условий,
нападение			сотрудничать и	возникающих в
со сменой			способствовать	процессе игровой
мест. Игра			продуктивной	деятельности.
по			кооперации.	Выполняют
правилам.			Личностные:	правила игры,
			формирование	уважительно
			ответственного	относятся к
			отношения к	соперникам и
			учению.	управляют своими
				эмоциями.
				Используют
				игровые
				упражнения для
				развития
				координационных
				способностей.
1		L		

Гимнастика (20ч)

Знать:

Гимнастика: Правила и обеспечение техники безопасности. Страховка и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Основы биомеханики гимнастических упражнений.

32		Инструктаж ТБ. Значение	ТБ на уроках	Познавательные:	Текущий.
	Инструктаж	г/упражнений для	гимнастики.	используют общие	Проходят
	по технике	развития		приемы решения	инструктаж по
	безопасности	координационных		поставленных задач.	технике
	(ТБ) на	способностей. ОРУ на		Регулятивные:	безопасности на
	уроках	месте. Повороты в		выполнять учебные	уроках
	гимнастики.	движении. Перестроение		действия.	гимнастики.
	Повороты в	из колонны по одному в		Коммуникативные:	Различают
	движении.	колонну по два. Вис		самостоятельно	строевые
		согнувшись, вис		выделять и	команды. Чётко
		прогнувшись.		формулировать	выполняют
				познавательную цель.	строевые
				Личностные:	приёмы.
				развивать мотивы	Используют
				учебной	гимнастические
				деятельности.	упражнения для
					развития
					координацион-
					ных
					способностей.

22	Попометт	Company and a variable of the control of the contro	Cmayorra	Поридоди стата	Тамичч
33	Повороты в	Страховка и помощь при	Страховка и	Познавательные:	Текущий.
	движении.	выполнении	помощь при	используют общие	Чётко
	Перестрое-	гимнастических	выполнении	приемы решения	выполняют
	ние из	упражнений. ОРУ на	гимнастичес-	поставленных задач.	строевые
	колонны по	месте. Перестроение из	ких	Регулятивные:	приёмы.
	одному в	колонны по одному в	упражнений.	выполнять учебные	Оказывают
	колонны по	колонны по два в		действия.	страховку и
	два в	движении. Вис		Коммуникативные:	помощь при
	движении.	согнувшись, вис		самостоятельно	выполнении
	Совер-	прогнувшись. Лазание по		выделять и	гимнастических
	шенство-	канату в два приёма (ю).		формулировать	упражнений.
	вание	Вис углом.		познавательную цель.	Применяют
	силовых	Совершенствование		Личностные:	гимнастические
	способностей	силовых способностей и		развивать мотивы	упражнения для
	и силовой	силовой выносливости.		учебной	совершенствова
	выносливос-			деятельности.	ния силовых
	ти.				способностей и
					силовой
					выносливости.
34	Перестрое-	ОРУ на месте (ю), с	Организую-	Познавательные:	Текущий.
	ния из	предметами в движении	щие команды	выбирать действия в	Различают
	колонны по	(д). Перестроения из	и приёмы.	соответствии с	строевые
	одному в	колонны по одному в		поставленной	команды.
	колонны по	колонны по четыре в		задачей и условиями	Проводят
	четыре в	движении. Вис		её реализации.	комплексы ОРУ
	движении.	согнувшись, вис		Регулятивные:	на месте и с
		прогнувшись. Лазание по		выполнять учебные	предметами в
		канату в два приёма (ю).		действия.	движении.
		вис углом (д).		Коммуникативные:	Используют
				самостоятельно	гимнастические
				выделять и	упражнения для
				формулировать	совершенство-
				познавательную цель	вания силовых
					способностей и
				Личностные:	силовой
				слушать собеседника	выносливости.
				, формулировать свои	
				затруднения.	
35	Строевые	ОРУ на месте (ю), с	Дозировка	Познавательные:	Текущий.
	упражнения.	предметами в движении	упражнений.	выбирать действия в	Применяют
	Перестрое-	(д). Строевые упражнения.	J. P	соответствии с	знание правил
	ние из	Перестроение из колонны		поставленной	дозировки
	колонны по	по одному в колонны по		задачей и условиями	упражнений в
	одному в	четыре в движении.		её реализации.	практической
	колонны по	Ходьба по рейке г/		Регулятивные:	деятельности.
	четыре в	скамейки с различными		выполнять учебные	Применяют
	движении.	заданиями и поворотами.		действия.	гимнастические
	Ходьба по	Лазание по канату в два		Коммуникативные:	упражнения для
	рейке	приёма.		самостоятельно	совершенствова
	г/скамейки с	Совершенствование			ния
				выделять и	
	различными	двигательных способностей. Дозировка		формулировать	двигательных способностей.
	заданиями и	спосооностей. дозировка		познавательную цель.	спосооностей.

	порожотоми	VIII DOMANA VIII V		Линиостина	
	поворотами.	упражнений.		Личностные:	
	Лазание по			слушать собеседника	
	канату в два			, формулировать свои	
	приёма.			затруднения.	
	Совер-				
	шенство-				
	вание				
	двигатель-				
	ных				
	способностей				
	chocoonocien				
36	Перестрое-	ОРУ в движении.	Тренажёр,	Познавательные:	Текущий.
	ние из	Перестроение из колонны	эспандер.	выбирать действия в	Проводят
	колонны по	по одному в колонны по	ounander.	соответствии с	комплекс ОРУ в
		четыре в движении.		поставленной	движении.
	одному в	Упражнения на			движении. Чётко
	колонны по			задачей и условиями	
	четыре в	гимнастической скамейке.		её реализации.	выполняют
	движении.	Лазание по канату в два		Регулятивные:	строевые
	Лазание по	приёма на скорость. Вис		выполнять учебные	приёмы.
	канату в два	углом. Совершенствование		действия.	Используют
	приёма на	двигательных		Коммуникативные:	гимнастические
	скорость.	способностей с помощью		самостоятельно	упражнения на
	_	гантелей (3-5кг),		выделять и	снарядах и
		тренажёров, эспандеров.		формулировать	тренажёрах,
				познавательную цель.	упражнения с
				Личностные:	гантелями и
				слушать собеседника	эспандерами
				, формулировать свои	для
				затруднения.	совершенствова
					Р В В В В В В В В В В
					двигательных
					способностей.
37	Лазание по	ОРУ в движении.	Лазание по	Познавательные:	Текущий.
	канату без	Повороты в движении.	канату на	Осознавать	Проводят
	помощи ног.	Лазание по канату в два	скорость.	познавательную	комбинации
	Упражнение	приёма на скорость (ю).		задачу.	ОРУ в
	на	Упражнение на		Регулятивные:	движении.
	гимнастичес-	гимнастической скамейке		выполнять учебные	Чётко
	кой	(д). Подтягивание на		действия.	выполняют
	скамейке.	перекладине (ю), на		Коммуникативные:	строевые
		низкой перекладине (д).		представлять	приёмы.
		Вис углом.		конкретное	Используют
		Ziio jivioin.		содержание и	гимнастические
				сообщать его в	
				устной форме.	упражнения для
					совершенство-
				Личностные:	вания силовой
				формирование	выносливости и
				потребности в	силовых
				физическом	способностей.
				самосовершенствова	
				нии.	

38	Лазание по канату в два приёма на скорость (ю). Вис углом (д).	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приёма на скорость. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног (ю). Вис углом. Вис прогнувшись (д).	Висы и их разновидности .	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий. Характеризуют висы и их разновидности. Применяют гимнастические упражнения для совершенствования координационных способностей. Соблюдают правила безопасности.
39	Лазание по канату в два приёма на скорость (ю). Вис прогнувшись (д).	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приёма на скорость (ю). Вис прогнувшись (д). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног (ю).	Способы лазания по канату.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий. Характеризуют и демонстрируют разновидности лазания. Используют гимнастические упражнения для совершенствова ния силовой выносливости и силовых способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
40	Лазание по гимнастичес-кой стенке без помощи ног (ю).	ОРУ на месте. Лазание по канату в два приёма на скорость (ю). Вис прогнувшись (д). Прыжки «змейкой» через	Какова техника лазания по канату?	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями	Текущий. Описывают и демонстрируют технику лазания по канату.

		T (1	
		г/скамейку. Сгибание и		её реализации.	Выполняют
		разгибание рук в упоре		Регулятивные:	обязанности
		лёжа: юноши от пола, ноги		выполнять учебные	командира
		на гимнастической		действия.	отделения.
		скамейке; девушки с		Коммуникативные:	Применяют
		опорой руками на		самостоятельно	гимнастические
		гимнастическую скамейку.		выделять и	упражнения для
				формулировать	комплексного
				познавательную цель.	развития
				Личностные:	физических
				слушать собеседника	способностей.
				, формулировать свои	Соблюдают
				затруднения,	правила
				договариваться о	безопасности.
				распределении	
				функций и ролей в	
				совместной	
				деятельности.	
41	Комбинации	ОРУ в движении.	Комбинации	Познавательные:	Текущий.
	движений с	Комбинации движений с	движений с	выбирать действия в	Описывают
	одним из	одним из предметов (мяч,	одним из	соответствии с	технику
	предметов	обруч, набивной и	предметов.	поставленной	комбинаций
	(д).	большой мяч, гантели,		задачей и условиями	движений с
		палка гимнастическая,		её реализации.	одним из
		скакалка) (д). Лазание по		Регулятивные:	предметов.
		гимнастической стенке без		выполнять учебные	Применяют
		помощи ног (ю). Вис		действия.	гимнастические
		прогнувшись (д).		Коммуникативные:	упражнения для
		Подтягивание на		самостоятельно	комплексного
		перекладине (ю), на		выделять и	развития
		низкой перекладине (д).		формулировать	физических
				познавательную цель.	способностей.
				Личностные:	Оказывают
				слушать собеседника,	страховку и
				формулировать свои	помощь во
				затруднения,	время занятий.
				договариваться о	
				распределении	
				функций и ролей в	
				совместной	
12		ODV	T4	деятельности.	10
42	Подтягива-	ОРУ в движении.	Контроль	Познавательные:	Юноши:
	ние на	Комбинации движений с	физических	выполнять учебно-	«5» «4»
	перекладине	одним из предметов (д).	качеств.	познавательные	«3»
	(ю), на	Подтягивание на		действия.	12 10
	низкой	перекладине (ю), на		Регулятивные:	8
	перекладине	низкой перекладине (д) на		осознавать самого	Девушки:
	(д) на	результат (Кр). Лазание по		себя как движущую	«5» «4»
	результат	канату в два приёма на		силу своего	«3»
	(Kp).	скорость (ю). Вис		научения, свою	18 13
		прогнувшись (д).		способность к	6. Описывают и
				преодолению	демонстрируют

				препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга. Личностные: развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.	технику комбинаций движений с одним из предметов. Используют гимнастические упражнения для совершенствова ния силовой выносливости и силовых способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
43	Подъём в упор силой, вис согнувшись и прогнувшись сзади на перекладине (ю). Лазание по канату в два приёма на скорость (ю) (Кр). Эстафеты с гимнастическими предметами.	ОРУ с набивными мячами (ю), с г/палками (д).Подъём в упор силой, вис согнувшись и прогнувшись, сзади на перекладине (ю). Вис прогнувшись (д). Лазание по канату в два приёма на скорость (ю) (Кр).Эстафеты с гимнастическими предметами.	Терминология гимнастики.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Юноши: «5» «4» «3» 12,0 14,0 16,0 Проводят комплекс ОРУ с предметами. Применяют гимнастические упражнения на снарядах и эстафеты с гимнастическим и предметами для комплексного развития физических качеств. Соблюдают правила безопасности.
44	Основы биомеханики гимнастичес-ких упражнений.	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках (ю). Опорный прыжок. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Комплекс суставной гимнастики. Эстафеты с гимнастическими	Гимнастические и акробатические термины.	Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия. Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление	Текущий. Описывают основы биомеханики гимнастических и акробатических упражнений. Применяют гимнастические

предметами. коммуникаций и	
координировать и акробат	ические
принимать упражно	ния,
различные позиции эстафет	ы для
во взаимодействии. комплен	сного
Личностные : развити	·I
слушать собеседника, физичес	ких
формулировать свои способн	остей.
затруднения, Оказыва	ιют
договариваться о страхов	ку и
распределении помощь	•
функций и ролей в время за	
совместной	
деятельности.	
45 Длинный ОРУ с предметами. Техника <i>Познавательные</i> : Текущи	 й.
кувырок Длинный кувырок вперёд. выполнения использовать речь Описыв	
вперёд. Стойка на руках. Кувырок стойки на для регуляции своего технику	
Стойка на назад из стойки на руках. руках, моста действия. выполно	
руках. Стойка на голове и руках из положения Регулятивные: акробат	
(ю). Смешанные висы (д). стоя. применять правила и упражно	
Мост из положения стоя, пользоваться Примен	
встать. Сед углом (д). инструкциями. гимнаст	
Опорный прыжок. Коммуникативные: и	n icckne
Комплекс суставной управление акробат	шеские
гимнастики. управление акрооат управление управление упражно	
	лия,
координировать и для принимать комплен	CHOFO
различные позиции развити во взаимодействии. физичес	
личностные: способн	
формулировать свои правила	
затруднения, безопас	юсти.
договариваться о	
распределении	
функций и ролей в	
совместной	
деятельности.	
46 Длинный ОРУ с предметами. Правила Познавательные : Текущи	
кувырок Длинный кувырок вперёд. составления использовать речь Описыв	
вперёд. Стойка на голове и руках. комбинации для регуляции своего правила	
Стойка на Стойка на руках. Кувырок акробатичес- действия. составл	
руках. Совер- назад из стойки на руках ких элементов. Регулятивные: комбина	
шенство- (ю). Мост из положения применять правила и акробат	
вание стоя, встать. Кувырок пользоваться элемент	
координа- назад в полушпагат. Стоя инструкциями. Примен	
ционных на коленях наклон назад Коммуникативные: гимнаст	ические
способностей (д). Опорный прыжок. управление и	
Эстафеты и игровые коммуникаций акробат	
задания с использованием координировать и упражно	
элементов акробатики. принимать эстафет	
Совершенствование различные позиции игровые	

		T	<u></u>	T	
		координационных		во взаимодействии.	задания для
		способностей.		Личностные:	совершенствова
				слушать собеседника	R ИН
				, формулировать свои	координационн
				затруднения,	ЫХ
				договариваться о	способностей.
				распределении	Оказывают
				функций и ролей в	страховку и
				совместной	помощь во
				деятельности.	время занятий.
47	Комбинации	ОРУ с предметами.	Составление	Познавательные:	Текущий.
	ИЗ	Комбинации из	комбинаций	ставить и	Составляют
	разученных	разученных элементов	акробатичес-	формулировать	комбинации из
	элементов	(длинный кувырок вперёд,	ких элементов.	проблемы.	разученных
	(ю).	стойка на голове и руках,	Kiix onemenrob.	Регулятивные:	акробатических
	Упражнение	стойка на руках, переворот		самостоятельно	элементов.
	в равновесии	боком кувырок вперёд)		выделять и	Используют
	_	(ю). Упражнение в		формулировать	акробатические
	(д).	равновесии (д). Равновесие			-
				познавательную цель. Коммуникативные:	И
		на одной, выпад вперёд,			гимнастические
		кувырок вперёд и назад		слушать и слышать	упражнения для
		(д). Прыжок в глубину.		учителя и друг друга.	развития
		Опорные прыжки.		Личностные:	гибкости.
				формирование	Соблюдают
				навыков	правила
				сотрудничества со	безопасности.
				сверстниками и	
				взрослыми в разных	
				видах деятельности.	
48	Комбинации	ОРУ с предметами.	Правила	Познавательные:	Текущий.
	ИЗ	Комбинации из	составления	высказывать	Описывают
	разученных	разученных элементов (комбинаций на	предположения;	правила
	элементов	длинный кувырок вперёд,	гимнастичес-	делать выводы и	составления
	(ю).	стойка на голове и руках,	ком бревне.	обобщения.	комбинаций на
	Упражнение	кувырок вперёд, стойка на	_	Регулятивные:	гимнастическом
	в равновесии	руках, переворот боком)		определять новый	бревне.
	(д). Опорные	(ю). Прыжок в глубину.		уровень отношения к	Используют
	прыжки.	Кувырок вперёд и назад.		самому себе как	акробатические
	1	Стоя на коленях наклон		субъекту	И
		назад Упражнение в		деятельности.	гимнастические
		равновесии (д). Опорные		Коммуникативные:	упражнения для
		прыжки.		с достаточной	развития
		F		полнотой и	гибкости.
				точностью выражать	Оказывают
				свои мысли в	страховку и
				соответствии с	помощь во
				задачами и	время занятий.
				условиями	
				коммуникации.	
				Личностные:	
				формирование	
				ответственного	

				отношения к учению.	
				отпошения к у тенню.	
49	Комбинации	ОРУ с предметами.	Техника	Познавательные:	Текущий.
	на	Комбинации ни	выполнения	самостоятельно	Описывают
	гимнастичес-	гимнастическом бревне (д)	опорного	выделять и	технику
	ком бревне	(Кт). Комбинации из	прыжка.	формулировать	выполнения
	(д) (Кт).	освоенных акробатических		познавательную цель.	опорного
	Опорные	элементов. Опорные		Регулятивные:	прыжка.
	прыжки.	прыжки (прыжок ноги		проектировать	Используют
		врозь через козла в длину,		траектории развития	акробатические
		высота 120-125 см-юноши;		через включение в	И
		прыжок углом с косого		новые виды	гимнастические
		разбега толчком одной		деятельности и	упражнения для
		ногой, конь в ширину,		формы	развития
		высота 110см- девушки).		сотрудничества.	скоростно-
				Коммуникативные:	силовых
				добывать	качеств.
				недостающую	Соблюдают
				информацию с	правила
				помощью вопросов.	безопасности.
				Личностные:	
				формирование	
				готовности и	
				способности к	
				самостоятельной и	
				ответственной	
70	.	OBY	¥4	деятельности.	
50	Комбинации	ОРУ с предметами.	Координация	Познавательные:	Текущий.
	из освоенных	Комбинации из освоенных	движений.	перерабатывать	Проводят
	акробатичес-	акробатических элементов.		полученную	комбинации
	ких	Опорные прыжки (Кт).		информацию.	ОРУ с
	элементов.			Регулятивные:	предметами.
	Опорные			формировать	Используют
	прыжки (Кт).			ситуацию	акробатические
				саморегуляции	И
				эмоциональных и	гимнастические
				функциональных	упражнения для
				состояний, т.е.	развития
				формировать	координации
				операциональный	движений.
				ОПЫТ.	Оказывают
				Коммуникативные:	страховку и
				представлять	помощь во
				конкретное	время занятий.
				содержание и	
				сообщать его в	
				устной форме.	
				Личностные:	
				принятие и	
				реализация ценности	

				здорового и безопасного образа жизни.	
51	Комбинации акробатических элементов (Кт).	ОРУ. Комбинации из пяти акробатических элементов (Кт).	Координация движений.	Познавательные: получать информацию от учителя и из учебников. Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Коммуникативные: формировать навыки работы в группе. Личности в физическом самосовершенствова нии.	Текущий. Проводят комбинации ОРУ. Используют акробатические и гимнастические упражнения для развития гибкости, координации движений. Соблюдают правила безопасности.
	·		Пунимая напра	(21)	

Лыжная подготовка (21ч)

Знать:

Правила техники безопасности при использовании лыж. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Способы преодоления препятствий на лыжах. Преодоление на лыжах склонов и подъёмов разной крутизны. Элементы тактики лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Утомление, переутомление, его признаки и меры предупреждения.

52	ТБ на уроках	ТБ на уроках лыжной	Правила	Познавательные:	Текущий.
	лыжной	подготовки. Требования к	техники	формулировать и	Проходят
	подготовки.	одежде и обуви	безопаснос-	удерживать учебную	инструк-
	Попеременный	занимающегося лыжами.	ти на уроках	задачу.	таж по
	четырёхшажный	Температурные нормы на	лыжной	Регулятивные:	технике
	ход.	уроках лыжной подготовки.	подготовки	готовность и	безопас-
	Попеременный	Попеременный		способность к	ности на
	двухшажный ход.	четырёхшажный ход.		саморазвитию.	уроках
	Прохождение с	Попеременный двухшажный		Коммуникативные:	лыжной
	попеременной	ход. Прохождение с		составлять план и	подготов-
	скоростью 2 км	попеременной скоростью 2км		последовательность	ки.
	(девушки), 4 км	(д), 4км (ю).		действий.	Описы-
	(юноши).			Личностные:	вают
				договариваться о	технику
				распределение	изучае-
				функций и ролей в	мых лыж-
				совместной	ных
				деятельности.	ходов,
					осваи-

	T	T	Ι	T	
					вают их
					самостоя-
					тельно,
					выявляя и
					устраняя
					типичные
					ошибки.
53	Попеременные	Попеременный	Правила	Познавательные:	Текущий.
	двух и	четырёхшажный ход.	применения	формулировать и	Описы-
	четырёхшажные	Попеременный двухшажный	лыжных	удерживать учебную	вают
	ходы.	ход . Прохождение с	ходов.	задачу.	правила
		попеременной скоростью 2 км		Регулятивные:	примене-
		(д), 4 км (ю) с правильным		готовность и	ния
		применением лыжных ходов.		способность к	лыжных
				саморазвитию.	ходов.
				Коммуникативные:	Взаимо-
				составлять план и	дейст-
				последовательность	вуют со
				действий.	сверстни-
				Личностные:	ками в
				договариваться о	процессе
				распределение	совмест-
				функций и ролей в	ного
				совместной	освоения
				деятельности.	техники
				A STATE OF THE STA	лыжных
					ходов,
					соб-
					людают
					правила
					безопас-
					ности.
54	Попеременные	Попеременные двухшажный и	Классичес-	Познавательные:	Текущий.
	двухшажный и	четырёхшажный ходы.	кие лыжные	формулировать и	Характе-
	четырёхшажный	Прохождение с попеременной	ходы.	удерживать учебную	ризуют
	ходы	скоростью 2 км (д), 4 км (ю).	поды	задачу.	класси-
	Поды	ekeperizio 2 km (д), i km (ie).		Регулятивные:	ческие
				готовность и	лыжные
				способность к	ходы.
				саморазвитию.	Взаимо-
				Коммуникативные:	дейст-
				составлять план и	вуют со
				последовательность	сверстни-
				действий.	ками в
				Личностные:	процессе
				договариваться о	совмест-
				распределение	ного
				функций и ролей в совместной	освоения
					техники
				деятельности.	ЛЫЖНЫХ
					ходов,
					соб-

			1	T	
					людают
					правила
					безопас-
					ности.
					Исполь-
					зуют
					прохож-
					дение
					дистан-
					ции для
					развития
					выносли-
					вости.
55	Попеременный	Попеременный двухшажный	Лыжные	Познавательные:	Текущий.
	двухшажный ход.	ход.Попеременный	мази и	формулировать и	Дают
	Попеременный	четырёхшажный ход.	парафины,	удерживать учебную	характе-
	четырёхшажный	Прохождение в медленном	ИХ	задачу.	ристику
	ход.	темпе 2 км (д), 4 км (ю).	назначение.	Регулятивные:	лыжным
				готовность и	мазям и
				способность к	парафи-
				саморазвитию.	нам, их
				Коммуникативные:	назначе-
				составлять план и	нию. Мо-
				последовательность	делируют
				действий.	технику
				Личностные:	освоен-
				договариваться о	ных
				распределение	лыжных
				функций и ролей в	ходов,
				совместной	варьи-
				деятельности.	руют её в
					зависи-
					мости от
					ситуаций
					И
					условий,
					возни-
					кающих в
					процессе
					прохож-
					дения
					дистан-
					ции.
56	Утомление,	Утомление, переутомление,	Влияние	Познавательные:	Юноши:
	переутомление,	его признаки и меры	занятий	формулировать и	«5» -
	его признаки и	предупреждения.	лыжным	удерживать учебную	9.30;
	меры	Попеременный	спортом на	задачу.	«4» -
	предупреждения.	четырёхшажный ход.	работоспо-	Регулятивные:	10.30;
	Лыжные гонки 2	Попеременный двухшажный	собность,	готовность и	«3» -
	км (ю) (Кр).	ход . Прохождение с	здоровье.	способность к	11.30.
		попеременной скоростью 2 км		саморазвитию.	Раскры-
		(д).Лыжные гонки 2 км (ю)		Коммуникативные:	вают

		(1/-)			
		(Kp).		составлять план и	влияние
				последовательность	занятий
				действий.	лыжным
				Личностные:	спортом.
				договариваться о	Исполь-
				распределение	зуют
				функций и ролей в	прохож-
				совместной	дение
				деятельности.	дистанци
					и для
					развития
					вынос-
					ливости.
57	Утомление,	Утомление, переутомление,	Утомление,	Познавательные:	Девушки:
	переутомление,	его признаки и меры	переутом-	формулировать и	«5» -
	его признаки и	предупреждения.	ление	удерживать учебную	11.30;
	меры	Попеременный двухшажный		задачу.	«4» -
	предупреждения.	ход. Попеременный		Регулятивные:	12.00;
	Лыжные гонки 2	четырёхшажный ход.		готовность и	«3» -
	км (д) (Kp).	Прохождение с попеременной		способность к	13.00.
	км (д) (кр).	1 -			Описы-
		скоростью 4 км (ю). Лыжные		саморазвитию.	
		гонки 2 км (д) (Кр).		Коммуникативные:	вают
				составлять план и	утом-
				последовательность	ление, его
				действий.	признаки
				Личностные:	и меры
				договариваться о	предупре-
				распределение	ждения.
				функций и ролей в	Приме-
				совместной	тон
				деятельности.	прохож-
					дение
					дистан-
					ции для
					развития
					выносли-
					вости.
58	Лыжные гонки 1	Попеременный двухшажный	Одновреме-	Познавательные:	Девушки:
	км (д) (Кр).	ход. Попеременный	нные	формулировать и	«5» - 5.30
	Прохождение с	четырёхшажный ход.	классичес-	удерживать учебную	«4» - 6.00
	попеременной	Одновременные хода.	кие лыжные	задачу.	«3» - 6.30
	скоростью 5 км	Прохождение с попеременной	ходы.	Регулятивные:	Описы-
	(ю).	скоростью 5 км (ю). Лыжные	-10/121	готовность и	вают
	()	гонки 1км (д) (Кр).		способность к	примене-
		топки тки (д) (кр).		саморазвитию.	ние одно-
				Коммуникативные:	времен-
				составлять план и	-
					НЫХ
				последовательность	класси-
				действий.	ческих
				Личностные:	лыжных
				договариваться о	ходов.
				распределение	Модели-

59	Одновременные	Одновременные ходы.	Технология	функций и ролей в совместной деятельности.	руют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Текущий.
	ходы.	Попеременные двух и четырёхшажные ходы. Прохождение с попеременной скоростью 3 км (д), 5км (ю).	смазки лыж.	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	Описывают технологию смазки лыж. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопас-

					ности.
60	Тактические	Тактические действия во время	Тактические	Познавательные:	Текущий.
	действия во время	гонок. Попеременные двух и	действия.	формулировать и	Раскры-
	гонок.	четырёхшажные ходы.		удерживать учебную	вают
		Одновременные хода.		задачу.	значение
		Прохождение с попеременной		Регулятивные:	тактичес-
		скоростью 3км (д), 5 км (ю).		готовность и	ких
				способность к	действий
				саморазвитию.	во время
				Коммуникативные:	гонок.
				составлять план и	Модели-
				последовательность	руют
				действий.	тактику
				Личностные:	гонок во
				договариваться о	время
				распределение	прохож-
				функций и ролей в	дения
				совместной	дистан-
				деятельности.	ции.
61	Тактические	Тактические действия во	Элементы	Познавательные:	Текущий.
	действия во время	время гонок. Попеременные	тактики	формулировать и	Описы-
	гонок.	двух и четырёхшажные ходы.	лыжных	удерживать учебную	вают
		Одновременные ходы.	гонок.	задачу.	элементы
		Прохождение с попеременной		Регулятивные:	тактики
		скоростью 3 км (д). 5 км (ю).		готовность и	лыжных
				способность к	гонок.
				саморазвитию.	Ocy-
				Коммуникативные:	ществ-
				составлять план и	ляют
				последовательность	самоконт-
				действий.	роль за
				Личностные:	фи-
				договариваться о	зической
				распределение	нагрузкой
				функций и ролей в	во время
				совместной	занятий.
				деятельности.	Соблю-
					дают
					правила
					безопас-
					ности.
62	Коньковые ходы.	Оказание помощи при	Помощь	Познавательные:	Юноши:
		обморожениях и травмах.	при	формулировать и	«5» -
		Коньковые ходы.	обмороже-	удерживать учебную	15.00;
		Классические лыжные ходы.	ниях и	задачу.	«4» -
		Переход с одного хода на	травмах.	Регулятивные:	16.15;
		другой. Прохождение с	_	готовность и	«3» -
		попеременной скоростью 3км		способность к	16.50.
		(д). Лыжные гонки 3 км (ю)		саморазвитию.	Описы-
		(Kp).		Коммуникативные:	вают
				составлять план и	правила
				последовательность	оказания

		T	T	I	,
				действий.	помощи
				Личностные:	при
				договариваться о	обморо-
				распределение	жениях и
				функций и ролей в	травмах.
				совместной	Описы-
				деятельности.	вают
					технику
					изучае-
					мых
					лыжных
					ходов,
					осваи-
					вают их
					самостоя-
					тельно,
					выявляя и
					устраняя
					типичные
					ошибки.
					Приме-
					тони
					прохож-
					дение
					дистан-
					ции для
					развития
					выносли-
					вости.
63	Коньковые ходы.	Коньковые ходы.	Координа-	Познавательные:	Девушки:
	Лыжные гонки 2	Классические лыжные ходы.	ция, вынос-	формулировать и	«5» -
	км (д) (Кр).	Переход с одного хода на	ливость.	удерживать учебную	11.30;
		другой. Прохождение с		задачу.	«4» -
		попеременной скоростью 6 км		Регулятивные:	12.00;
		(ю). Лыжные гонки 2 км (д)		готовность и	«3» -
		(Kp).		способность к	12.40.
				саморазвитию.	Взаимо-
				Коммуникативные:	дейст-
				составлять план и	вуют со
				последовательность	сверстни-
				действий.	ками в
				Личностные:	процессе
				договариваться о	совмест-
				распределение	ного
				функций и ролей в	освоения
				совместной	техники
				деятельности.	лыжных
					ходов,
					соб-
					людают
					правила
					безопас-

					ности.
64	Переход с одного	Переход с одного хода на	Координа-	Познавательные:	Текущий.
	хода на другой.	другой. Коньковые ходы.	ция	формулировать и	Взаимо-
	Коньковые ходы.	Прохождение с попеременной	движений,	удерживать учебную	дейст-
	Прохождение с	скоростью 4км (д), 6 км (ю).	быстрота	задачу.	вуют со
	попеременной		реакции.	Регулятивные:	сверстни-
	скоростью 4км			готовность и	ками в
	(д), 6 км (ю).			способность к	процессе
				саморазвитию.	совмест-
				Коммуникативные:	ного
				составлять план и	освоения
				последовательность	техники
				действий.	лыжных
				Личностные:	ходов,
				договариваться о	соб-
				распределении	людают
				функций и ролей в	правила
				совместной	безопас-
				деятельности.	ности.
					Исполь-
					зуют
					способы
					пе-
					редвиже-
					ния на
					лыжах
					для
					развития
					коорди-
					нации
					движений
					быстроты
					реакции.
65	Переход с одного	Переход с одного хода на	Координа-	Познавательные:	Текущий.
	хода на другой.	другой. Коньковые ходы.	ция	формулировать и	Модели-
		Спуски с поворотами на	движений,	удерживать учебную	руют
		склоне. Спуски с	быстрота	задачу.	технику
		торможением. Прохождение с	реакции.	Регулятивные:	освоен-
		попеременной скоростью 4 км		готовность и	ных
		(д), 7 км (ю).		способность к	способов
				саморазвитию.	передви-
				Коммуникативные:	жения на
				составлять план и	лыжах,
				последовательность	варьи-
				действий.	руют её в
				Личностные:	зависи-
				договариваться о	мости от
				распределении	ситуаций
				функций и ролей в	И
				совместной	условий,
				деятельности.	возни-
					кающих в

	T		1	I	,
					процессе
					прохож-
					дения
					дистан-
					ции. Осу-
					ществ-
					ляют
					само-
					контроль
					за
					физичес-
					кой
					нагрузкой
					во время
					занятий.
66	Переход с одного	Переход с одного хода на	Переход с	Познавательные:	Текущий.
	хода на другой.	другой. Коньковые ходы.	одного хода	формулировать и	Описы-
		Спуски с поворотами на	на другой.	удерживать учебную	вают
		склоне. Спуски с		задачу.	технику
		торможением. Прохождение с		Регулятивные:	перехода
		попеременной скоростью 4 км		готовность и	с одного
		(д), 8км (ю).		способность к	хода на
				саморазвитию.	другой.
				Коммуникативные:	Модели-
				оказывать	руют
				взаимопомощь в	технику
				сотрудничестве.	освоен-
				Личностные:	ных
				контролировать и	способов
				оценивать результат	передви-
				своей деятельности.	жения на
					лыжах,
					варьи-
					руют её в
					зависи-
					мости от
					ситуаций
					И
					условий,
					возни-
					кающих в
					процессе
					прохож-
					дения
					дистан-
					ции.
					Оказы-
					вают
					помощь
					при
					обморо-
					жениях и

					травмах.
67	Спуски с поворотами на склоне. Спуски с торможением.	Спуски с поворотами на склоне. Спуски с торможением. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (д), 7 км (ю).	Координация движений.	Познавательные: осознавать познавательную задачу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Личностные: формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.	Текущий. Взаимо- действуют со сверстни- ками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Используют способы передвижения на лыжах для развития координации движений
					Соблю- дают технику безопас-
68	Спуски с поворотами на склоне. Спуски с торможением.	Спуски с поворотами на склоне. Спуски с торможением. Прохождение с попеременной скоростью 4 км (д), 7 км (ю).	Упражнения на лыжах для разминки.	Познавательные: добывать новые знания; получать информацию от учителя. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Коммуникативные: эффективно	ности. Текущий. Выполняют упражнения на для разминки на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в

	T	T	1	T	
				способствовать	совмест-
				продуктивной	НОГО
				кооперации.	освоения
				Личностные:	техники
				формирование	передви-
				готовности и	жения на
				способности к	лыжах,
				образованию и	соб-
				самообразованию.	людают
				•	правила
					безопас-
					ности.
					Исполь-
					зуют
					способы
					передви-
					_
					жения на лыжах
					для
					развития
					выносли-
	П.	H	***		вости.
69	Переход с хода на	Переход с хода на ход в	Условия	Познавательные:	Текущий.
	ход в зависимости	зависимости от условий	дистанции.	понимать учебные	Характе-
	от условий	дистанции и состояния лыжни.		задачи урока,	ризуют
	дистанции и	Прохождение с попеременной		стремиться их	условия
	состояния лыжни.	скоростью 5 км (д), 8 км (ю).		выполнять.	дистан-
				Регулятивные:	ции.
				видеть указанную	Модели-
				ошибку и исправлять	руют
				её по указанию	технику
				взрослого.	освоен-
				Коммуникативные:	ных
				устанавливать	способов
				рабочие отношения.	передви-
				Личностные:	жения на
				формирование	лыжах,
				готовности и	варьи-
				способности к	руют её в
				образованию и	зависи-
				самообразованию.	мости от
					ситуаций
					И
					условий,
					возни-
					кающих в
					процессе
					прохож-
					дения
					дистан-
					ции. Осу-
					ществ-
					щееть-

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистапции и состояния льжиы. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (л), 8 км (ю). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистапции и состояния льжии. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (л), 8 км (ю). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистапции и состояния льжии. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (л), 8 км (ю). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистапции и состояния льжии. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (л), 8 км (ю). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Прохождение с попеременной скоромирование правственного состояние правственного правственного состояние правственного правственного состояние правственного правственного правственного состояние пра			T	T	T	
Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохожаецие с попеременной скоростью 5 км (д), 8 км (ко). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохожаецие с попеременной скоростью 5 км (д), 8 км (ко). Перехупиниваные: охранять заданную цель. Перехупинаные: охранять заданную цель. Перехупиниваные: охранять заданную цель. Перехупиниваные: охранять заданную цель. Перехупини						
Переход с хода на ход в зависимости от уеловий дистанции и состояния лыжни. Прохождение с попеременной состояния лыжни. Прохождение с попеременной скоростью5 км (д), 8км (ю). Поливать павыки сострудничества со сверстниками и взрослыми. Пимпостними протости технику дормирование нравственного созпания на основе общечловеческих пенностей. Поливать заданную пель. Коммуникативные: формирование нравственного созпания на основе общечловеческих пенностей. Поливать заданную пель. Коммуникативные: формирование нравственного созпания на основе общечловеческих пенностей. Поливать заданную пель. Коммуникативные: формирование нравственного созпания на основе общечловеческих пенностей. Поливать заданную пель. Коммуникативные: формирование нравственного созпания на основе общечловеческих пенностей. Поливать заданную пель. Поливать зада						
Переход с хода на ход в зависимости от условий дистапции и состоящия лыжни. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (д), 8км (ю). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистапции и состоящия лыжни. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (д), 8км (ю). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистапции и состоящия лыжни. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (д), 8км (ю). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистапции и состоящия лыжни. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (д), 8км (ю). Переход с хода на ход в зависимости от условий, пинистанци и состоящия дистанции и состоящия дистанции и условий, пот с й в зарослыми. Пинистичностий. Передвижах, варьи-ругот с й вависимости от ситуаций и условий, вознкающих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. Познавательные: Пот с технику безопасности. Пот вастие т технику безопасности. Пот вастие т технику безопасности. Пот вастие т технику безопасности. Пот вастиеть на техники дыжных топок: распределение свя, дыжных топок. Переход с хода на ход в зависимости от стучний. Переход с хода на ход в зависимости от стучний и и условий, вознкающих в процессе прохождения дистанции. Пехнику безопасности. Пехнику б						-
Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение с попеременной состояния лыжни. Прохождение с попеременной скоростью5 км (л), 8км (ю). Познавательные: действия. Познавательные: де						-
Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (д), 8 км (ю). Познавательные зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (д), 8 км (ю). Познавательные зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (д), 8 км (ю). Познавательные забитильжни. Постанции и состояния лыжни. Постанции и состояния лыжни. Постанции и состояния лыжни. Постанци и состояния лыжни. Постанци и состояния лыжни. Познавательные заданную дель. Постанци и сотрудищель. Постанци и сотрудищества со сверстниками и върослами. Постанци и состояния на основе общечеловеческих ценностей. Познавательные заданную дель. Постанци и правственностей. Постанци и условий, возпакаю щих в процессе прохождения дистанции. Постанции и условий, возпакаю щих в процессе прохождения дистанции. Постанции. Постанции. Познавательные: Познавате						
Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение с попеременной скоростью5 км (д), 8км (ю). Познавательные действия. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение с попеременной скоростью5 км (д), 8км (ю). Регулятивные: сохранять заданную цель. Коммуникативные: формировать навыки способов передвинами и способов передвин						
 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение с попеременной скоростью5 км (д), 8км (ю). Комранть заданную цель. Коммуникапивные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и правственного сознания на основе общечеловеческих ценностей. Потивательные: действия. Моделируют технику освоенных денностей. Потивательные: действия. Моделируют сознания на основе общечеловеческих ценностей. Потивательные: действия. /ul>						_
ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Тактика лыжных гонок. зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. дистанции и состояния лыжни. зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. дистанции и состояния лыжни. дистанции и состояния лыжни. зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. дичиоствые: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и варослыми. личиоствые: формировать навыки способов передвижения на формирование правственного сознания на основе общечеловеческих ценностей. зависимости от ситуаций и условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Собтодают технику безопасноги. Тактика лыжных гонок. Зависимости от ситуаций и условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Тактика лыжных гонок. Тактика лыжных формулировать от ситуаций. Тактика дистаные: формулировать от сущий.						занятий.
от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение с попеременной состояния лыжни. Прохождение с попеременной состояния лыжни. Коммуникативные: сохранять заданную цель. Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и нравственного сознани на основе общечеловеческих ценностей. Прохождение с попеременной скоростью 5 км (д), 8 км (то). Коммуникативные: формировать навыки способов в взрослыми. Личностные: формирование нравственного сознани на основе общечеловеческих ценностей. Прохождения доснове общечеловеческих ценностей. Познавательные действия. Моделируют технику освоенных способов в взрослыми. Личностные: формировать навыки способов в взрослыми. Прохождения доснове общечеловеческих ценностей. Прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. Тактика дизавленые: формулировать формулировать Текущий.	70	Переход с хода на	Переход с хода на ход в	Состояние	Познавательные:	Текущий.
дистанции и состояния лыжных гонок. Прохождение с попеременной скоростыо5 км (д), 8км (ю). Прохождение с попеременной скоростыо5 км (д), 8км (ю). Прохождение с попеременной скоростыо5 км (д), 8км (ю). Потовые предулятивные: ображивами и прохождение сотрудничества со сверстниками и варослыми. Пичностные: формироваты навыки сотрудничества со сверстниками и варослыми. Пичностичнами и варослыми. Пичностные: формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей. Пенностей. Потовобов нередвимения на формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей. Пенностей. Потовобов нередвимения на формировать ображающих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопаснения дили и условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопаснения дили и и условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопаснения и и условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопаснения дили и и условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопаснения и и и условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопаснения и и и условий и и условий вознкаю щих в процессе прохождения дили. Соблюдают технику безопаснения дили и и и и и и и и и и и и и и и и и		ход в зависимости	зависимости от условий	лыжни.	выполнять учебно-	Описы-
состояния лыжни. скоростью 5 км (д), 8км (ю). коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и варослыми. личностные: формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей. и условий, возикаю піцих в піропессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. Тактика лыжных голюк. регулятивные: сохранять заданную цель. Коммуникативные: формировать навыки способов передвижения на основе общечеловеческих ценностей. жения на лыжах, завксичностей. жения на лыжах, завксичности от ситуаций и условий, возикаю піцих в піропессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. Тактика лыжных голюк: рукот её в зависичностей. Коммуникативные: формулировать Лыжных голюк: рукот её в зависичностей. Коммуникативные: пособов передвижения на основе общечеловеческих ценностей. Пособлюдают технику безопасности. Текущий.		от условий				вают
технику освоенных способов переделение сил, лыжных гонок. Тактика пыжакат заданную цель. Коммуникативеные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Личностные: формирование нравственного сознания на основе общечловеческих ценностей. Передвичества со сверстниками и взрослыми. Пичностные: формирование нравственного сознания на основе общечловеческих ценностей. Поривенный порожения и условий, вознакаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. Тактика Познавательные: Техущий.		дистанции и			действия.	состояние
цель. Коммуникативные: формировать навыки способов передвими и взрослыми. Личностные: формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих щенностей. мости от ситуаций и условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безоласнности. Познавательные: формулировать Познавательные: формулировать Познавательные: формулировать Познавательные: формулировать Познавательные: формулировать Познавательные: формулировать Поднавательные: Текущий. Поднавательные: Текущий. Поднавательные: Текущий. Поднавательные: Текущий. Поднавательные: Текущий. Поднавательные: Поднавательные: Текущий. Поднавательные: Подна		состояния лыжни.	скоростью5 км (д), 8км (ю).		Регулятивные:	лыжни.
Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества ео сверстниками и варослыми. Личностные: формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей. формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей. формулировать формули					сохранять заданную	Модели-
формировать навыки сотрудничества со сверстниками и передвими. Личноствые: формирование правственного сознания на основе общечеловеческих ценностей. ———————————————————————————————————					цель.	руют
технику безопасности. Тичносты тактики лыжных гонок: распределение сил, пыжных гонок: распределение сил, гонок: распределение сил, пыжных формулировать ных способов взрослыми. Передвиличества со сверстниками и способов взрослыми. Передви-жения на формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей. Варьируют её в общечеловеческих ценностей. Мости от ситуаций и условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности.					Коммуникативные:	технику
сверстниками и варослыми. Личностиные: формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих щенностей. мости от ситуаций и условий, вознкаю щих в процессе прохож- дения дистан- ции. Соблю- дают технику безопас- ности. Тактика лыжных гонок. Раменты тактики лыжных гонок. лыжных гонок: распределение сил, лыжных гонок: распределение сил, лыжных формулировать сверстниками и варьи- формирование нравственного варки- жения на формирование нердви- жения на осное общечеловеческих щенностей. пости от ситуаций и условий, вознкаю щих в процессе прохож- дения дистан- ции. Соблю- дают технику безопас- ности. Тактика дознавательные: Текущий. Формулировать Описы-					формировать навыки	освоен-
Взрослыми. Личностиные: формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей. мости от ситуаций и условий, вознкаю щих в процессе прохож- дения дистан- ции. Соблю- дают технику безопас- ности. Личностиные: формирование нравственного сазнания на основе общечеловеческих ценностей. мости от ситуаций и условий, вознкаю щих в процессе прохож- дения дистан- ции. Соблю- дают технику безопас- ности. Тактика лыжных гонок. Разнавательные: Техущий. Описы-					сотрудничества со	ных
Пачностиные: формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей. Мости от ситуаций и условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. Олементы тактики лыжных гонок. Тактика лыжных гонок. Тактика дыжных формулировать Текущий. Описы-					сверстниками и	способов
формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей. ———————————————————————————————————					взрослыми.	передви-
нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей. ———————————————————————————————————					Личностные:	жения на
ознания на основе общечеловеческих ценностей. руют её в зависимости от ситуаций и условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. Тактика лыжных гонок. гонок: распределение сил, лыжных формулировать Описы-					формирование	лыжах,
общечеловеческих ценностей. зависимости от ситуаций и условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. Тактика лыжных гонок. Гонок: распределение сил, лыжных формулировать Описы-					нравственного	варьи-
технику безопасности. Тольжных гонок. Токтика Познавательные: формулировать Описы-					сознания на основе	руют её в
гитуаций и условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. 71 Элементы тактики лыжных лыжных гонок. гонок: распределение сил, лыжных формулировать Ситуаций и условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности.					общечеловеческих	зависи-
и условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. 71 Элементы тактики лыжных лыжных гонок: распределение сил, лыжных формулировать 72 Познавательные: формулировать 73 Познавательные: формулировать					ценностей.	мости от
условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. 71 Элементы тактики лыжных лыжных гонок. гонок: распределение сил, лыжных формулировать условий, вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности.						ситуаций
Вознкаю щих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. 71 Элементы тактики лыжных гонок. Ронок: распределение сил, лыжных формулировать Описы-						И
Пих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. Тактика лыжных гонок. Распределение сил, лыжных формулировать Пих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. Тактика лыжных формулировать Описы-						условий,
Процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. 71 Элементы тактики лыжных лыжных гонок. гонок: распределение сил, лыжных формулировать Процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. Тактика познавательные: формулировать Описы-						вознкаю
Прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. Познавательные: формулировать Прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. Познавательные: формулировать Познавате						щих в
Прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. Познавательные: Потисы докты тактики лыжных гонок. Гонок: распределение сил, лыжных формулировать Потисы прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности. Познавательные: формулировать Познавательные: формулировать Описы-						процессе
Дения дистанции. Соблюдают технику безопасности. 71 Элементы тактики Элементы тактики лыжных гонок. гонок: распределение сил, лыжных формулировать Описы-						
Дистан- ции. Соблю- дают технику безопас- ности. 71 Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лыжных формулировать Описы-						-
При при при при при при при при при при п						дистан-
Дают технику безопасности. Тактика пыжных гонок. Тонок: распределение сил, пыжных формулировать Дают технику безопасности. Тактика познавательные: формулировать Текущий. Описы-						
71 Элементы тактики лыжных гонок. Элементы тактики лыжных гонок. Тактика лыжных лыжных формулировать Познавательные: формулировать Текущий. Описы-						· ·
71 Элементы тактики лыжных гонок. Элементы тактики лыжных гонок. Тактика лыжных лыжных формулировать Познавательные: формулировать Текущий. Описы-						дают
Безопас- ности. 71 Элементы тактики Элементы тактики лыжных Тактика Познавательные: Текущий. Познавательные: Текущий. Описы-						
Тактика Ности. Ности. 1 Элементы тактики лыжных Тактика Познавательные: Текущий. Познавательные: Текущий. Описы-						-
71 Элементы тактики Элементы тактики лыжных Тактика Познавательные: Текущий. лыжных гонок. гонок: распределение сил, лыжных формулировать Описы-						ности.
лыжных гонок. гонок: распределение сил, лыжных формулировать Описы-	71	Элементы тактики	Элементы тактики лыжных	Тактика	Познавательные:	Текущий.
		лыжных гонок.	гонок: распределение сил,	лыжных	формулировать	_
				гонок.		вают
финиширование. Прохождение Регулятивные: тактику					=	
с попеременной скоростью 5 осуществлять лыжных						_
км (д), 8 км (ю). действие по образцу гонок.					1	гонок.
и заданному правилу. Модели-						
Коммуникативные: руют						
формировать навыки тактику					I =	
сотрудничества со лыжных						-
сверстниками и гонок,						

72	Лыжные гонки: 3 км (д), 5 км (ю) (Кр).	Правила соревнований по лыжным гонкам. Лыжные гонки: 3 км (д), 5 км (ю) (Кр).	Правила соревнований по	взрослыми. Личностные: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни. Познавательные: перерабатывать полученную	варьи- руют её в зависи- мости от ситуаций и условий, возни- кающих в процессе прохож- дения дистан- ции. Исполь- зуют способы передви- жения на лыжах для развития выносли- вости. Юноши: «5» - 25.00
			лыжным гонкам.	информацию. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Личностные: формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей).	«4» - 27.00 «3» - 28.00 Девушки: «5» - 18.30 «4» - 19.00 «3» - 20.00 Описыва ют правила соревно- ваний по лыжным гонкам и приме- няют их в практи- ческой деятель- ности. Соблю-

		дают
		технику
		безопас-
		ности.
		Исполь-
		зуют
		способы
		передви-
		жения на
		лыжах
		для комп-
		лексного
		развития
		физичес-
		ких
		качеств.

Баскетбол (20ч)

Знать:

Баскетбол: Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила игры. Основные приёмы игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

			T	1	
73	Инструктаж по	Инструктаж по ТБ на	Техника	Познава-	Текущий.
	ТБ на уроках	уроках баскетбола. ОРУ.	безопасности	тельные:	Проходят инструктаж
	баскетбола.	Специальные беговые	(ТБ).	формулиро-	по технике
	Передвижения	упражнения (СБУ).		вать и	безопасности на
	и остановки	Сочетание приёмов		удерживать	уроках баскетбола.
	игрока. Ведение	передвижений и остановок		учебную	Взаимодействуют со
	мяча с	игрока, поворотов и стоек.		задачу.	сверстниками в
	изменением	Ведение мяча с		Регулятив-	процессе
	скорости и	изменением скорости и		<i>ные</i> : готов-	совместного
	направления.	направления. Эстафеты,		ность и	освоения техники
		игровые упражнения.		способность	игровых приёмов и
		Правила баскетбола.		к саморазви-	действий.
				тию.	Применяют игровые
				Коммуника-	упражнения для
				тивные:	развития
				оказывать в	координационных
				сотрудни-	способностей.
				честве	Повторяют правила
				взаимопо-	баскетбола.
				мощь.	
				Личностные	
				: контроли-	
				ровать и	
				оценивать	
				результат	
				своей	
				деятельности.	

74	Папапримения	ОРУ. СБУ.	Приёми	Познава-	Такулин
/4	Передвижения		Приёмы		Текущий.
	и остановки	Совершенствование	передвижений,	тельные:	Моделируют технику
	игрока. Ведение	приёмов передвижений,	остановок,	осознавать	освоенных игровых
	мяча с	остановок, поворотов и	поворотов.	познавательн	действий и приёмов,
	изменением	стоек игрока. Ведение		ую задачу.	варьируют её в
	скорости и	мяча с изменением		Регулятив-	зависимости от
	направления.	скорости и направления.		ные: осозна-	ситуаций и условий,
		Передачи мяча		вать самого	возникающих в
		различными способами на		себя как	процессе игровой
		месте. Броски мяча в		движущую	деятельности.
		движении.		силу своего	Определяют степень
				научения.	утомления организма
				Коммуник-	во время игровой
				ативные:	деятельности,
				устанавли-	используют игровые
				вать рабочие	действия баскетбола
				отношения.	для комплексного
				Личностные	развития физических
				: формиро-	способностей.
				вание основ	
				саморазвития	
				И	
				самовоспита-	
				ния в	
				соответствии	
				c	
				общечелове-	
				ческими	
				ценностями и	
				идеалами	
				гражданского	
				общества.	
75	Передачи мяча	ОРУ. СБУ.	Терминология	Познава-	Текущий.
13	различными	Совершенствование	баскетбола.	тельные:	Взаимодействуют со
	способами в	приёмов передвижений,	Oackeroona.	осознавать	сверстниками в
	движении в	остановок, поворотов			процессе
		игрока. Передачи мяча		познавательн	_ <u>-</u>
	парах, тройках.	различными способами в		ую задачу.	совместного
		=		<i>Регулятив- ные:</i> осозна-	освоения техники
		движении в парах,			игровых приёмов и действий.
		тройках. Броски двумя		вать самого	* *
		руками от головы со		себя как	Применяют игровые
		средней дистанции.		движущую	упражнения для
		Передачи мяча в движении		силу своего	развития
		различными способами со		научения.	координационных
		сменой мест.		Коммуника-	способностей.
				тивные:	Повторяют
				устанавли-	терминологию
				вать рабочие	баскетбола.
				отношения.	Соблюдают правила
				Личностные	безопасности.
				: контроли-	

				1	
				ровать и	
				оценивать	
				результат	
				своей	
				деятельности.	
76	Передача мяча	Передача мяча	Терминология	Познава-	Текущий.
'0	различными	различными способами в	баскетбола.	тельные:	Моделируют технику
	способами в	движении в парах,	oackeroona.	формулиро-	освоенных игровых
	движении в	тройках. Броски двумя		вать и	действий и приёмов,
		1			_
	парах, тройках.	руками от головы со средней дистанции (д).		удерживать учебную	варьируют её в зависимости от
		Броски в прыжке со			
		* *		задачу.	ситуаций и условий,
		средней дистанции (ю).		Регулятив-	возникающих в
				ные : готов-	процессе игровой
				ность и	деятельности.
				способность	Определяют степень
				к саморазви-	утомления организма
				тию.	во время игровой
				Коммуника-	деятельности,
				тивные:	используют игровые
				оказывать	действия баскетбола
				поддержку в	для развития
				сотрудни-	координационных
				честве,	способностей.
				взаимопо-	
				мощь. <i>Личностные</i>	
				: контроли-	
				ровать и	
				*	
				оценивать	
				результат своей	
				деятельности.	
77	Позиционное	Позиционное нападение со	Терминология	Познава-	Текущий.
	нападение со	сменой мест. Броски в	игры.	тельные:	Взаимодействуют со
	сменой мест.	прыжке со средней		осознавать	сверстниками в
		дистанции (ю). Броски		познаватель-	процессе
		двумя руками от головы со		ную задачу.	совместного
		средней дистанции (д).		Регуляти-	освоения тактики
		Терминология баскетбола.		вные: осозна-	игровых действий,
				вать свою	соблюдают правила
				способность	безопасности.
				К	Применяют игровые
				преодолению	упражнения для
				препятствий	развития скоростно-
				И	силовых
				самокоррек-	способностей и
				ции.	быстроты реакции.

Коммуник- ативные: оказывать	
оказывать	
поддержку в	
сотрудни-	
честве и	
взаимопо-	
мощь.	
Личностные	
: контроли-	
ровать и	
оценивать	
результат	
своей	
деятельности.	
78 Позиционное Броски в прыжке со Терминология <i>Познава</i> - Текущий.	
	/ют тактику
	х игровых
	, варьируют
	имости от
	и условий,
сменой мест. возникаю	
Терминология баскетбола. осуществлять процессе	игровой
действие по деятельно	ости.
образцу и Определя	ют степень
заданному утомлени	я организма
правилу. во время	игровой
Коммуника- деятельно	ости,
тивные: использун	от игровые
	баскетбола
сотрудничать для разви	гия
и способство- координа	
вать способно	
продуктив-	
ной	
кооперации.	
Личностные	
: контроли-	
ровать и	
оценивать	
результат своей	
79 Передачи мяча Передачи мяча в Правила Познава- Текущий.	
	йствуют со
различными способами со сменой мест, формулиро- сверстник	ками в
способами со с сопротивлением. Броски вать и процессе	
сменой мест, с мяча в прыжке со средней удерживать совместно	
сопротивлением дистанции с учебную освоения	
	іриёмов и
мяча с изменением Регулятив- действий.	
направления и высоты ные: готов- Применян	от игровые

		отскока с сопротивлением.		ность и	упражнения для
		Дальнейшее		способность	комплексного
		совершенствование		к саморазви-	развития физических
		техники ведения мяча.		тию.	способностей.
		Позиционное нападение со		Коммуника-	Осуществляют
		сменой мест		тивные:	дальнейшее
		Терминология баскетбола.		оказывать	совершенствование
				поддержку в	техники ведения
				сотрудни-	мяча. Соблюдают
				честве и	технику
				взаимопо-	безопасности.
				мощь.	
				Личностные	
				: контроли-	
				ровать и	
				оценивать	
				результат	
				своей	
				деятельности.	
80	Броски мяча в	ОРУ в движении. Броски	Правила игры.	Познава-	Текущий.
	прыжке со	мяча в прыжке со средней	F	тельные:	Проводят комплекс
	средней	дистанции с		формулиро-	ОРУ в движении.
	дистанции с	сопротивлением. Ведение		вать и	Взаимодействуют со
	сопротивлением	мяча с изменением		удерживать	сверстниками в
		скорости и направления		учебную	процессе
		сопротивлением. Игра		задачу.	совместного
		«Быстро и точно» с целью		Регулятив-	освоения техники
		дальнейшего		<i>ные</i> : готов-	игровых приёмов и
		совершенствования		ность и	действий, тактики
		техники бросков мяча.		способность	игровых действий.
		Зонная защита.		к саморазви-	Применяют игровые
		,		тию.	упражнения для
				Коммуника-	комплексного
				тивные:	развития физических
				оказывать в	способностей.
				сотрудни-	Осуществляют
				честве	дальнейшее
				поддержку и	совершенствование
				взаимопо-	техники бросков
				мощь.	мяча.
				Личностные	
				: контроли-	
				ровать и	
				оценивать	
				результат	
				своей	
				деятельности.	
81	Сочетание	ОРУ в движении.	Правила игры.	Познава-	Текущий.
	приёмов:	Сочетание приёмов:		тельные:	Моделируют технику
	ведение,	ведение, бросок.		формулиро-	освоенных игровых
	бросок.	Нападение против зонной		вать и	действий и приёмов,
		защиты. Ведение мяча с		удерживать	варьируют её в

	способами в	различными способами в		осознавать	ОРУ с набивными
	различными	Передачи мяча		тельные:	Проводят комплекс
83	Передачи мяча	ОРУ с набивными мячами.	Зонная защита.	Познава-	Текущий.
0.5		0.777		деятельности.	
				видах	
				в разных	
				и взрослыми	
				сверстниками	
				чества со	
				сотрудни-	
				ние навыков	
				: формирова-	
				Личностные	
				отношения.	
				вать рабочие	безопасности.
				устанавли-	Соблюдают правила
				тивные:	быстроты реакции.
				Коммуника-	способностей и
		Зонная защита.		правилу.	силовых
		баскетбольными мячами.		заданному	развития скоростно-
		Эстафеты с		образцу и	упражнения для
		сопротивлением.		действие по	Применяют игровые
		дистанции с		осуществлять	типичные ошибки.
	сопротивлением	головы со средней		вные:	выявляя и устраняя
	c	Броски двумя руками от		Регуляти-	самостоятельно,
	парах и тройках	тройках с сопротивлением.		ную задачу.	осваивают их
	движении в	движении в парах и		познаватель-	приёмов и действий,
	способами в	различными способами в		осознавать	изучаемых игровых
	различными	Передачи мяча		тельные:	Описывают технику
82	Передачи мяча	ОРУ в движении.	Зонная защита.	Познава-	Текущий.
				деятельности.	
				своей	
				результат	эмоциями.
				оценивать	управляют своими
				ровать и	сопернику,
				: контроли-	относятся к
				Личностные	игры, уважительно
				мощь.	Выполняют правила
				взаимопо-	способностей.
				честве	координационных
				сотрудни-	для развития
				оказывать в	действия баскетбола
				тивные:	используют игровые
				Коммуника-	деятельности,
				тию.	во время игровой
				к саморазви-	утомления организма
				способность	Определяют степень
				ность и	деятельности.
		правилам.		ные : готов-	процессе игровой
		сопротивлением. Игра по		Регулятив-	возникающих в
		направления с		задачу.	ситуаций и условий,
		изменением скорости и		учебную	зависимости от

	ı		T	T	
	движении в	движении в парах и		познаватель-	мячами.
	парах и тройках	тройках с сопротивлением.		ную задачу.	Взаимодействуют со
	c	Броски мяча в прыжке со		Регулятив-	сверстниками в
	сопротивлением	средней дистанции с		<i>ные:</i> готов-	процессе
		сопротивлением. Броски		ность и	совместного
		двумя руками от головы со		способность	освоения техники
		средней дистанции с		к саморазви-	игровых приёмов и
		сопротивлением.		тию.	действий, тактики
		Нападение против зонной		Коммуника-	игровых действий.
		защиты. Игра по правилам.		тивные:	Применяют игровые
				добывать	упражнения для
				недостаю-	комплексного
				щую	развития физических
				информацию	способностей.
				с помощью	Выполняют правила
				вопросов.	игры, уважительно
				Личностные	относятся к
				: формирова-	сопернику,
				ние	управляют своими
				потребности	эмоциями.
				в физическом	
				самосоверше	
				нствовании.	
84	Передачи мяча	ОРУ с баскетбольными	Терминология	Познава-	Текущий.
	различными	мячами. Передачи мяча	баскетбола.	тельные:	Проводят комплекс
	способами в	различными способами в	oucker oosia.	формулиро-	ОРУ с
	движении в	движении в парах и		вать и	баскетбольными
	парах и тройках	тройках с сопротивлением.		удерживать	мячами. Моделируют
	С	Ведение мяча с		учебную	технику освоенных
	сопротивлением	сопротивлением.		задачу.	игровых действий и
	Сопротивлением	Сочетание приёмов		Регулятив-	приёмов, тактику
	•	ведения, передач, бросков		<i>ные</i> : готов-	игровых действий,
		в игровых заданиях,		ность и	варьируют их в
		эстафетах. Нападение		способность	зависимости от
		против зонной защиты.		к саморазви-	ситуаций и условий,
		Игра по правилам		тию.	возникающих в
		баскетбола.		Коммуника-	процессе игровой
		Odeke 100sta.		тивные:	деятельности.
					Определяют степень
				оказывать в	*
1				сотрудни-	утомления организма
1					DO DOME HENODON
				честве	во время игровой
				честве взаимопо-	деятельности,
				честве взаимопо- мощь.	деятельности, используют игровые
				честве взаимопо- мощь. Личностные	деятельности, используют игровые действия баскетбола
				честве взаимопо- мощь. <i>Личностные</i> : контролиро-	деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития
				честве взаимопо- мощь. <i>Личностные</i> : контролировать и	деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития координационных
				честве взаимопо-мощь. <i>Личностные</i> : контролировать и оценивать	деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития
				честве взаимопо-мощь. <i>Личностные</i> : контролировать и оценивать результат	деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития координационных
				честве взаимопо-мощь. <i>Личностные</i> : контролировать и оценивать результат своей	деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития координационных
				честве взаимопо-мощь. <i>Личностные</i> : контролировать и оценивать результат	деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития координационных

0.5	Г	ODV F	П	π	Т
85	Броски мяча в	ОРУ в парах. Броски мяча	Положение о	Познава-	Текущий.
	прыжке со	в прыжке со средней	соревнованиях	тельные:	Описывают
	средней	дистанции с	•	формулиро-	положение о
	дистанции с	сопротивлением после		вать и	соревнованиях.
	сопротивлением	ловли мяча. Броски		удерживать	Проводят комплекс
	после ловли	полукрюком в движении.		учебную	ОРУ в парах.
	мяча.	Нападение быстрым		задачу.	Описывают технику
		прорывом. Игра по		Регулятив-	изучаемых игровых
		правилам.		<i>ные</i> : готов-	приёмов и действий,
				ность и	тактику изучаемых
				способность	игровых действий,
				к саморазви-	осваивают их
				тию.	самостоятельно,
				Коммуника-	выявляя и устраняя
				тивные:	типичные ошибки.
				оказывать в	Применяют игровые
				сотрудни-	упражнения для
				честве	развития скоростно-
				взаимопо-	силовых
				мощь.	способностей и
				Личностные	быстроты реакции.
				: контролиро-	Соблюдают правила
				вать и	безопасности.
				оценивать	
				результат	
				своей	
				деятельности.	
86	Броски мяча в	ОРУ в движении. Ведение	Организация и	Познава-	Текущий.
	прыжке со	мяча с сопротивлением.	проведение	тельные:	Описывают
	средней	Броски мяча в прыжке со	соревнований.	формулиро-	организацию и
	дистанции с	средней дистанции с		вать и	проведение
	сопротивлением	сопротивлением после		удерживать	соревнований.
	после ловли	ловли мяча. Броски		учебную	Взаимодействуют со
	мяча.	полукрюком в движении.		задачу.	сверстниками в
		Нападение быстрым		Регулятив-	процессе
		прорывом. Игра по		<i>ные</i> : готов-	совместного
		правилам.		ность и	освоения техники
		-		способность	игровых приёмов и
				к саморазви-	действий, тактики
				тию.	игровых действий.
				Коммуника-	Применяют игровые
				тивные:	упражнения для
				оказывать в	комплексного
				сотрудни-	развития физических
				честве	способностей.
				взаимопо-	Выполняют правила
				мощь.	игры, уважительно
				Личностные	относятся к
				: контролиро-	сопернику,
				вать и	управляют своими
				оценивать	эмоциями.
					эмоцилии.
				результат	

	T	T			T
				своей	
				деятельности.	
87	F	ODV Francisco	Cranica	77	Т
07	Броски одной	ОРУ в движении. Броски	Судейство	Познава-	Текущий.
	рукой от плеча	мяча в прыжке со средней	соревнований	тел-ные:	Описывают
	в движении	дистанции с	по баскетболу.	выполнять	судейство
	(Кт).	сопротивлением после		учебно-	соревнований по
		ловли мяча. Броски		познаватель-	баскетболу и
		полукрюком в движении.		ные	участвуют в нём.
		Нападение быстрым		действия.	Моделируют технику
		прорывом. Броски одной		Регулятив-	освоенных игровых
		рукой от плеча в движении		ные: готов-	действий и приёмов,
		(Кт). Игра по правилам.		ность и	тактику игровых
		(111). The no heading.		способность	действий, варьируют
					их в зависимости от
				к саморазви-	
				тию.	ситуаций и условий,
				Коммуник-	возникающих в
				ативные:	процессе игровой
				оказывать в	деятельности.
				сотрудни-	Определяют степень
				честве	утомления организма
				взаимопо-	во время игровой
				мощь.	деятельности,
				Личностные	используют игровые
				: формирова-	действия баскетбола
				ние ответст-	для развития
				венного	координационных
					способностей.
				отношения к	спосоопостей.
00	F	ODV a was	Cymayama	учению.	Town
88	Броски	ОРУ с набивными	Судейство	Познава-	Текущий.
	полукрюком в	мячами. Броски	соревнований.	тельные:	Участвуют в
	движении. Игра	полукрюком в движении.		выполнять	судействе
	по правилам.	Ведение мяча с		учебно-	соревнований по
		сопротивлением.		познаватель-	баскетболу.
		Нападение быстрым		ные действия.	Моделируют
		прорывом. Игра по		Регулятив-	технику освоенных
		правилам.		ные: видеть	игровых действий и
		_		указанную	приёмов, тактику
				ошибку и	игровых действий,
				исправлять её	варьируют их в
				по указанию	зависимости от
				_	
				взрослого.	ситуаций и условий,
				Коммуника-	возникающих в
				тивные:	процессе игровой

				тивные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.	относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игровые упражнения для развития быстроты реакции.
91	Штрафной бросок. Добивание мяча.	Штрафной бросок. Добивание мяча. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Игра по правилам.	Жесты судей.	Познава- тельные: перерабаты- вать полученную информацию. Регуляти- вные: контролиро- вать свою деятельность по результату. Коммуника- тивные: формировать навыки учебного сотрудничест ва в ходе индивидуальной и групповой работы. Личностные: контролиро- вать и оценивать результат своей деятельности.	Текущий. Описывают и демонстрируют жесты судей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
92	Штрафной бросок (Кт).	Штрафной бросок (Кт). Нападение через центрового. Нападение против зонной защиты. Игра по правилам.	Судейство игры.	Познава- тельные: перерабаты- вать полученную информацию. Регулятив- ные: адек-	Текущий. Осуществляют судейство игры. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику игровых действий,

 T		-		T
			ватно	варьируют их в
			оценивать	зависимости от
			свои действия	ситуаций и условий,
			и действия	возникающих в
			партнёров.	процессе игровой
			Коммуника-	деятельности.
			тивные:	Применяют игровые
			формировать	упражнения для
			навыки	комплексного
			учебного	развития
			сотрудни-	физических
			чества в ходе	способностей.
			индивидуаль-	
			ной и	
			групповой	
			работы.	
			Личностные:	
			контролиро-	
			вать и	
			оценивать	
			результат	
			своей	
			деятельности.	
	•	•		

Легкая атлетика(10ч).

Знать:

Легкая атлетика: Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка при выполнении легкоатлетических упражнений. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.

93	ТБ на уроках л/а. Челночный бег. Прыжок в длину способом «прогну вшись» с 13-15 беговых шагов.	ТБ на уроках л/а. ОРУ. СБУ. Челночный бег. Прыжок в длину способом «прогнув-шись» с 11-13 беговых шагов. Дозировка нагрузки при занятиях прыжковыми упражнения ми.Бег в равномерном темпе (д-3мин, ю-6мин).	ТБ на уроках лёгкой атлети-ки.	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения.	Текущий. Описывают технику безопасности на уроках лёгкой атлетики. Изучают дозировку нагрузки при выполнении прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
94	Челночный бег 3*10 м (Кр).	СБУ. Челночный бег 3*10 м (Кр). Прыжок в длину способом « прогнувшись » с 13-15 беговых шагов. Бег в равномерном темпе (д-5мин, ю-9мин).	Прави- ла сорев- нова- ний по прыж- кам в длину с разбега.	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения.	Юноши: «5»- 7,2; «4»- 7,9; «3»- 8,1. Девушки: «5»- 8,4; «4»- 9,3; «3»- 9,6 Описывают правила соревнований по прыжкам в длину. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических

					способностей.
95	Пры- жок в длину с разбега на резуль- тат (Кр).	Правила ТБ при прыжках в длину.Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега на результат (Кр). Бег в равномерном и переменном темпе(д-7 мин, ю-12 мин).	Развитие скоростносиловых качеств.	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения.	Юноши: «5» «4» «3» 460 420 370. Девушки: «5» «4» «3» 380 340 310. Соблюдают правила техники безопасности при прыжках в длину. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития скоростно- силовых качеств и выносливости.
96	Метание гранаты из различных положений.	ОРУ в движении. Специальны е беговые упражнения. Челночный бег. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность и в цель. Бег в равномерном и переменном темпе (д-9 мин, ю-14 мин). Дальнейшее совершенствование скоростносиловых качеств	Техни- ка метания гранаты	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.	выносливости. Текущий. Описывают технику метания гранаты. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Используют беговые и метательные упражнения для развития скоростно- силовых качеств и выносливости.
97	Мета- ние гранаты на даль- ность с разбега.	качеств. Правила соревнований в метаниях. ОРУ в движении.	Прави- ла сорев- нова- ний в мета-	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения,	Текущий. Описывают правила соревнований в метаниях. Взаимодействуют

		Совершенствование скоростносиловых способностей. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в равномерном и переменном темпе (д-11мин, ю-16мин.)	ниях.	контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.	со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и метательных упражнений. Применяют беговые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
98	Метание гранаты на дальность (Кр).	ОРУ в движении. Метание гранаты на дальность (д – 500гр, ю – 700гр) (Кр). Бег в равномерном и переменном темпе 13мин (д), 18 мин (ю). Опрос по теории.	Прави- ла сорев- нова- ний в мета- ниях.	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение, вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	Юноши: «5» -38; «4» -32; «3»-26. Девушки: «5» -23; «4» -18; «3» -12. Применяют знание правил соревнований в метаниях в практической деятельности. Участвуют в опросе по теории. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и метательных упражнений. Соблюдают технику безопасности.
99	Игра «Лапта ». Бег в равно- мерном и пере- менном темпе 15мин(д),20	СБУ. Игра «Лапта». Бег в равномерном и переменном темпе 15мин (д), 20мин (ю). Соревнова-	Прави- ла игры в «Лапту ».	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за	Текущий. Выполняют комплекс специальных беговых упражнений. Описывают правила игры в «Лапту». Используют

	мин(ю).	ния по лёгкой атлетике, рекорды.		помощью, формулировать собственное мнение.	беговые и игровые упражнения для развития скоростно-силовых качеств и выносливости.
100	Игра «Лапта ». Развитие вынос- ливости Бег в равно- мерном и пере- менном темпе 18 мин (д), 22 мин (ю).	Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта». Развитие выносливости. Бег в равномерном и переменном темпе 18 мин (д), 22 мин (ю). Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	Прави- ла игры в «Лапту ». Вынос- ливость	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.	Текущий. Демонстрируют знание правил игры на практике. Описывают соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. Применяют беговые и игровые упражнения для решения задач физической и технической подготовки.
101	. Игра «Лапта ». Бег в равно- мерном и пере- менном темпе 20 мин (д), 25 мин (ю). Совер- шенств ование вынос- ливости	СБУ. Игра «Лапта». Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин (д), 25 мин (ю).Соверше нствование выносливост и. Соревновани я по лёгкой атлетике, рекорды.	Судейст -во игры «Лапта ».	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.	Текущий. Осуществляют судейство игры «Лапта». Выполняют правила игры, уважают соперников и управляют своими эмоциями. Бегом в равномерном и переменном темпе совершенствуют выносливость. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.

102	Бег на	СБУ. Бег на	Прави-	Познавательные: определять общую цель и	Юноши:
	результ	результат	ла бега	пути её достижения.	«5» - 13.00;
	ат 2000	2000 метров	на	Регулятивные: прогнозировать и	«4» - 15.00;
	м (д),	(д), 3000	длин-	предвосхищать результат.	«3» - 16.30.
	3000 м	метров (ю).	ные	Коммуникативные: выбирать более	Девушки:
	(ю)		дистан-	эффективные способы решения,	«5» - 10.00;
	(Кр).		ции.	контролировать и оценивать результат своей	«4» - 11.30;
				деятельности. Личностные:	«3» - 12.20.
				формирование потребности в физическом	Соблюдают
				самосовершенствовании.	правила бега на
					длинные
					дистанции.
					Применяют
					данные беговые
					упражнения для
					развития
					выносливости.