

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Михайловская средняя школа

Воротынского муниципального района Нижегородской области

«Согласовано»

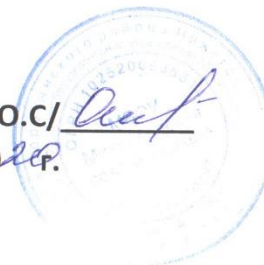
зам. директора по УВР

 /Котова Т.М./

«Утверждаю»

директор Широкова О.С./ 

« 31 » 08 2020 г.



Рабочая программа

По предмету – Физическая культура

Учитель: Милютин М.А.

Класс – 10-11

Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, авторской программы среднего общего образования по физической культуре Матвеева А.П. в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

Разработанная рабочая программа реализуется по учебнику А.П. Матвеева «Физическая культура, 10 - 11класс», М.: Просвещение, 2018 год, рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю) и направлена на базовый (общеобразовательный) уровень изучения предмета.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1. ПРЕДМЕТНЫЕ

Выпускник научится:

- 1.рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 2.характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 3.раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 4.разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- 5.руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 6.руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

7. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

8. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

9. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

10. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

11. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

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

14. выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

15. владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

1. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

2. Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

3. Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

4. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

5. Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
6. Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
7. Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
8. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
9. Выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
10. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Скоростные</i>	Бег 100м.	14,2	16,8
<i>Силовые</i>	Прыжок в длину с места (см).	220	180
	Подтягивание	14	-
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1мин.)	38	42
	Лазание по канату без помощи рук	5-6м.	-
<i>Выносливость</i>	Бег 2000 м.		9.40,0
	3000м	11.50,00	
	Передвижения на лыжах 2км.	14.20,00	18.40,0
<i>Координация</i>	Выполнение акробатического соединения состоящего из 5-7 элементов	по технике	по технике

	Бросок набивного мяча (м.)	10,0	10,0
--	----------------------------	------	------

1.2. УУД

Личностные результаты

1) в области познавательной культуры:

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

2) в области нравственной культуры:

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

3) в области трудовой культуры:

- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- уметь проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- уметь длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- уметь поддерживать хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- уметь передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- уметь достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

6) в области физической культуры:

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

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

- владеть умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- совершенствоваться в диалоге с учителем самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Организовывать самостоятельно учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

2. Содержание учебного предмета.

Раздел 1. Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой .

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

2. Тематическое планирование учебного предмета (10 класс.

четверть	№ урока	Тема урока	Количество часов по плану	Фактически проведено	Виды деятельности	УУД
			10	10		
1 ч е т в е р т ь	1	Л/а Т.З. «Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры». Бег 100м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	<p>Предметные: Научиться соблюдать инструкции по ТБ на уроках физкультуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет.</p> <p>Научиться проводить разминку в движении; показывать технику метания мяча на дальность; проводить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»;</p> <p>демонстрировать технику равномерного бега.</p> <p>Познавательные: умение осуществлять поиск необходимой информации, делать выводы и обобщения.</p> <p>Личностные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим.</p>

					<p>Регулятивные: добросовестное выполнение учебных заданий. Планирование учебной деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.</p>
2	Л/а Бег по пересечённой местности. (М-3км, Д-2км) Метание гранаты с разбега. (вес гранаты М-700гр, Д-500гр).	1		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	
3	Л/а Бег 100м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1			
4	Л/а Бег по пересечённой местности. Метание гранаты с разбега.	1			
5	Л/а Бег с преодолением низких препятствий (барьеров). Бег 100м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тестирование (принятие 5-ти федеральных нормативов).	1			
6	Л/а Бег по пересечённой местности. Метание гранаты с разбега. Тестирование.	1			
7	Л/а Бег 100м Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тестирование.	1			

8	<p>Л/а Бег по пересечённой местности. Метание гранаты с разбега. Тестирование.</p>	1		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	
9	<p>Т.З. «Основные направ-ия и формы развития ФК в современном обществе». Л/а Бег 100м (контроль), прыжок в длину-К, метание гранаты-К. Тестирование.</p>	1		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых</p>	

				<p>упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	
10	<p>Л/а Бег 100м (контроль), прыжок в длину-К, метание гранаты-К.</p> <p>Тестирование.</p>	1		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	
11	<p>В/б Броски набивного мяча (1кг) снизу одной рукой , 2-мя руками из-за головы в прыжке, прыжки с места. Подготовительные упр-ия к подаче, нападающему удару и блокированию. Передачи в зонах 6-3-4 ч/з сетку, на др. стороне площадки то же самое. То же, но в зона 6-2-3. То же, но в зонах 5-3-2, в зоне 3 мяч посылают в зону 2, стоя</p>	1		<p>Изучать историю волейбола, правила техники безопасности</p>	

	спиной к ней. Учебная игра в три касания.				
12	<p>В/б Броски набивного мяча (1кг) снизу одной рукой , 2-мя руками из-за головы в прыжке, прыжки с места.</p> <p>Подготовительные упр-ия к подаче, нападающему удару и блокированию.</p> <p>Передачи в зонах 6-3-4 ч/з сетку, на др. стороне площадки то же самое. То же, но в зона 6-2-3. То же, но в зонах 5-3-2, в зоне 3 мяч посылают в зону 2, стоя спиной к ней. Приём снизу в расположении «водящий-колонна».</p> <p>Учебная игра, первая передача в зону 3(2).</p>	1		<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>	<p>Предметные: Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять приём и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; играть в подвижную игру «Пионербол»; понимать правила спортивной игры «Волейбол».</p> <p>Познавательные: умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений.</p> <p>Личностные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников.</p> <p>Регулятивные: умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение слу-</p>

					шать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения.
13	В/б Упражнения с набивным мячом из урока 1. Передача из зоны 3 в зоны 2 и 4, стоя спиной к цели, передачи в зонах 6-2-3, из зоны 3 в прыжке ч/з сетку. Упр-ия начинаются приёмом снизу (например, в зоне 6). Учебная игра в три касания , первой передачей мяч посылать в зоны 3 и 2.	1		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
1 4	В/б Передача в прыжке в положении «водящий-колонна», «водящий в круге». Приём снизу , мяч направляет партнёр передачей, ударом одной рукой с собственного подбрасывания. Имитация приёма снизу одной рукой с последующим падением. Удары кистью «пол-стена». Учебная игра в три касания , ч/з сетку мяч посылать в прыжке.	1		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	
15	В/б Передача в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование. Приём снизу , мяч направляет партнёр передачей, ударом одной рукой с собственного подбрасывания. Имитация приёма снизу одной рукой с последующим падением. Удары кистью «пол-стена».	1		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов,	

16	<p>В/б Приём и передачи см. вышестоящий урок. Приём снизу одной рукой с падением наброшенного партнёром мяча. Нападающий удар по мячу подброшенному партнёром у сетки. Учебная игра, вторую передачу выполнять стоя спиной к партнёру.</p>	1		<p>соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>	
17-19	<p>В/б Передачи в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование на большее число передач без падения на площадку. Приём подачи расстояние 10-12м (в парах). Нападающий удар по мячу подброшенному партнёром у сетки. Блокирование стоя на подставке(руки над сеткой), мячи бросают в прыжке нападающие.</p>	3		<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>	
20-23	<p>В/б Передачи из вышестоящего урока. Приём снизу одной рукой с падением наброшенного партнёром мяча. Верхняя прямая подача. Блокирование стоя на подставке (руки над сеткой), мячи бросают в прыжке нападающие. Учебная игра.-К</p>	3		<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Применять упражнения для развития физических качеств, контролировать</p>	

				<p>физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику скольжения по воде, плавания кролем, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять различные техники движения в воде для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения различных упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	
24-25	<p>В/б Передача стоя спиной к цели из урока 1.Передачи в тройках в виде игры «Мяч в воздухе». Верхняя прямая подача. Блокирование стоя на подставке(руки над сеткой), мячи бросают в прыжке нападающие.</p> <p>Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.</p> <p>В/б Приём и передачи в зонах 6-3-4(2) ч/з сетку, в зоне б приём снизу от подачи, передачи в прыжке. Приём снизу одной рукой с падением-К. Подача верхняя прямая ч/з сетку, расст-ие бм.-К</p>	2		<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	

		Блокирование в прыжке с места атакующего удара по мячу.-К			упражнений, соблюдать правила безопасности.	
2 ч е т в е р т ь	1	Т.3. «Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации».	1			<p>Предметные: Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на брусьях; участвовать в гимнастических эстафетах.</p> <p>Научиться выполнять разминку на гимнастической скамейке; выполнять «мост» из положения стоя и кувырок назад; познакомиться с комбинациями на бревне.</p> <p>Познавательные: умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач,</p>

					<p>делать выводы на основе полученной информации.</p> <p>Личностные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим.</p> <p>Определение жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности.</p> <p>Применение полученных знаний в практической деятельности.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками.</p>
2-4	Опорный прыжок: М ч/з гимнастического «коня» в длину ноги врозь. Д ч/з гимнастического «козла» вдоль, ноги врозь.	3		<p>Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление</p>	

					ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении	
	5-8	Совершенствование прыжка ч/з «коня», «козла».	3			

	Зачёт. Прыжок ч/з «коня», «козла».				
9-11	<p>В/б Передачи из зоны 3 в зону 2(4) стоя спиной к цели передачи в зонах 6-2-3, в зоне 6 приём снизу, из зоны 3 передача ч/з сетку в прыжке. Подача мяча из-за лицевой линии (для некоторых с бм). Нападающий удар из зоны 4, блокирование стоя на подставке. Т.3. «Физическая культура и физическое здоровье». В/б Передача стоя спиной к цели из урока 1(первой четверти). Передачи в тройках в виде игры «Мяч в воздухе». Нападающий удар из зоны 4, блокирование стоя на подставке.</p>	3		<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Применять упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Предметные: Формировать способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития и подготовки человека. Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств ФК. Формировать умение организовывать и проводить занятия ФК с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки. Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Познавательные: умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. Личностные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и по-</p>

					<p>ступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников.</p> <p>Регулятивные: умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения.</p>
12-14	<p>В/б Передачи из зоны 3 в зону 2(4) стоя спиной к цели передачи в зонах 6-2-3, в зоне 6 приём снизу, из зоны 3 передача ч/з сетку в прыжке. Подача верхняя прямая, расстояние 6м и приём подачи (в парах, вне сетки). Учебная игра, командные действия в нападении (первой передачей направлять мяч в зоны 3,2, второй в зоны 4и 2).</p> <p>В/б Учебная игра, применение в ней изученных приёмов. Контроль.</p>	3		<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	

					упражнений, соблюдать правила безопасности.	
	15-18	В/б Учебная игра , применение в ней изученных приёмов. В/б Учебная игра , применение в ней изученных приёмов. Контроль.	3		<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>	
	19-20	ОФП развитие силы. ОФП развитие выносливости.	2			
	21	ОФП развитие быстроты.	1			
	22	ОФП развитие координации.	1			
	23	Т.З. «Физическая культура и психическое здоровье».	1			
З ч е т в е р т ь	1	Т.З. «Физическая культура и социальное здоровье». Л/п Прохождение тренировочных дистанций с использованием разнообразных лыжных ходов. Передвижения умеренной интенсивности. Л/п Прохождение тренировочных дистанций с использованием разнообразных лыжных ходов. Передвижения умеренной интенсивности.	1		<p>Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Предметные: Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения различных ходов; знать игры на лыжах.</p> <p>Познавательные: умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации.</p> <p>Личностные: способность вы-</p>

3-4	<p>Л/п Попеременно-двухшажный ход. Передвижения умеренной интенсивности. Контроль.</p> <p>Л/п Попеременно-двухшажный ход. Передвижения с прохождением отрезков режиме большой интенсивности.</p>	2		<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>	<p>бирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим, определение жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. Применение полученных знаний в практической деятельности.</p> <p>Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками, предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p>
5-6	<p>Л/п Попеременно-двухшажный ход. Передвижения с прохождением отрезков режиме большой интенсивности.</p>	2		<p>Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при</p>	

		<p>Контроль.</p> <p>Л/п Прохождение тренировочных дистанций с использованием разнообразных лыжных ходов.</p>			<p>проведении занятий по лыжной подготовке</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>	
7-8	<p>Т.3. «Физическая культура и профессиональная деятельность». Л/п Попеременно-двухшажный ход.</p> <p>Передвижения с прохождением отрезков режиме большой интенсивности с ускорениями.</p> <p>Л/п Прохождение дистанции с равномерной постоянной скоростью попеременным 2-х шажным ходом.</p>	2		<p>Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>		
9-10	<p>Л/п Прохождение тренировочной дистанции (юноши) до 5-ти км, (девушки) до 3-хкм. Зачёт на 3 км и 5км.</p>	2				

11-12	<p>Л/п Горнолыжная подготовка. Спуски. Подъёмы. Преодоление препятствий.</p> <p>Л/п Зачёт. Горнолыжная подготовка. Спуски. Подъёмы. Преодоление препятствий.</p>	2		<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>	
13-14	<p>В/б Броски набивного мяча (1кг) снизу одной рукой , 2-мя руками из-за головы в прыжке, прыжки с места. Подготовительные упр-ия к подаче, нападающему удару и блокиров-ию. Передачи в зонах 6-3-4 ч/з сетку, на др. стороне площадки то же самое. То же, но в зона 6-2-3. То же, но в зонах 5-3-2, в зоне 3 мяч посылают в зону 2, стоя спиной к ней. Учебная игра в три касания.</p> <p>В/б Броски набивного мяча (1кг) снизу одной рукой , 2-мя руками из-за головы в прыжке, прыжки с места. Подготовительные упр-ия к подаче, нападающему удару и блокиров-ию. Передачи в зонах 6-3-4 ч/з сетку, на др. стороне площадки то же самое. То же, но в зона 6-2-3. То же, но в зонах 5-3-2, в зоне 3 мяч посылают в зону 2, стоя спиной к ней. Приём снизу в</p>	2		<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>	<p>Предметные: Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол.</p> <p>Познавательные: умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений.</p> <p>Личностные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников.</p> <p>Регулятивные: умение организо-</p>

		расположении «водящий-колонна». Учебная игра, первая передача в зону 3(2).				вать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности. Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения.
15-17		Т.3. «Физическая культура и продолжительность жизни человека». В/б Упражнения с набивным мячом из урока 1. Передача из зоны 3 в зоны 2 и 4, стоя спиной к цели, передачи в зонах 6-2-3, из зоны 3 в прыжке ч/з сетку. Упражнения начинаются приёмом снизу (например, в зоне 6). Учебная игра в три касания , первой передачей мяч посылать в зоны 3 и 2. В/б Передача в прыжке в положении «водящий-колонна», «водящий в круге». Приём снизу , мяч направляет партнёр передачей, ударом одной рукой с собственного подбрасывания. Имитация приёма снизу одной рукой с последующим падением. Удары кистью «пол-стена». Учебная игра в три касания , ч/з сетку мяч посылать в	3		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	

		прыжке.			
18-20	<p>В/б Передача в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование. Приём снизу, мяч направляет партнёр передачей, ударом одной рукой с собственного подбрасывания. Имитация приёма снизу одной рукой с последующим падением. Удары кистью «пол-стена».</p> <p>В/б Приём и передачи см. вышестоящий урок. Приём снизу одной рукой с падением наброшенного партнёром мяча. Нападающий удар по мячу подброшенному партнёром у сетки.</p> <p>Учебная игра, вторую передачу выполнять стоя спиной к партнёру.</p>	3			<p>Предметные: Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол.</p> <p>Познавательные: умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений.</p> <p>Личностные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников.</p> <p>Регулятивные: умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлекссию своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться</p>

					за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения.
21-23	В/б Передачи в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование на большее число передач без падения на площадку. Приём подачи расст-ие 10-12м (впарах). Нападающий удар по мячу подброшенному партнёром у сетки. Блокирование стоя на подставке(руки над сеткой), мячи бросают в прыжке нападающие.	3			
24-26	В/б Передачи в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование на большее число передач без падения на площадку. Приём подачи расстояние 10-12м (впарах). Нападающий удар по мячу подброшенному партнёром у сетки. Блокирование стоя на подставке(руки над сеткой), мячи бросают в прыжке нападающие.	3			Предметные: Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол. Познавательные: умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений.
27-29	ОФП развитие быстроты. ОФП развитие силы.	2			Личностные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников.
30-32	Т.3. «Адаптация организма как основа физической подготовки человека». ОФП развитие ловкости. ОФП развитие выносливости.	2			Регулятивные: умение организо-

						<p>вать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлекссию своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения.</p>
4 ч е т	1-2	Т.3. «Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях ФК». Л/а Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе</p>	<p>Предметные: Знать, как выполняется бег с высокого и низкого старта. Знать, как выполнять технику</p>

в е р т ь		Л/а Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».			<p>освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	<p>метания малого мяча на дальность, как выполнять прыжок в длину с места.</p> <p>Познавательные: умение осуществлять поиск необходимой информации, делать выводы и обобщения.</p> <p>Личностные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим.</p> <p>Регулятивные: Добросовестное выполнение учебных заданий. Планирование учебной деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.</p>
	3-4	Л/а Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль. Л/а Бег 100м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	
	5-6	Л/а Бег по пересечённой местности. Метание гранаты с разбега. Л/а Бег 100м. Прыжок в длину	2		<p>освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	

		способом «согнув ноги».			
7-8	Л/а Бег по пересечённой местности. Метание гранаты с разбега. Л/а Бег с преодолением низких препятствий (барьеров). Бег 100м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2		<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	
9-10	Л/а Бег по пересечённой местности. Метание гранаты с разбега. Тестирование (принятие 5-ти федеральных нормативов). Л/а Бег 100м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тестирование.	2		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	
11-12	Л/а Бег по пересечённой местности. Метание гранаты с разбега. Тестирование. Л/а Бег 100м. (контроль)К, прыжок в длину-К, метание гранаты-К. Тестирование. «Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры, формирование индивидуального здорового образа жизни».	2		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	

13-14		<p>Т.З. «Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека». В/б Приём и передачи. Передача в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование. Приём снизу одной рукой с падением наброшенного партнёром мяча. Нападающий удар по мячу подброшенному партнёром у сетки. Учебная игра, вторую передачу выполнять стоя спиной к партнёру В/б Передачи в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование на большее число передач без падения на площадку. Приём подачи расстояние 10-12м (в парах). Нападающий удар по мячу подброшенному партнёром у сетки. Блокирование стоя на подставке(руки над сеткой), мячи бросают в прыжке нападающие.</p>	2			<p>Предметные: Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол.</p> <p>Познавательные: умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений.</p> <p>Личностные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников.</p> <p>Регулятивные: умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за</p>
15-16		<p>В/б Передачи из вышестоящего урока. Приём снизу одной рукой с падением наброшенного партнёром мяча. Верхняя прямая подача. Блокирование стоя на подставке(руки над сеткой), мячи бросают в прыжке нападающие. Учебная игра.-К В/б Передача стоя спиной к цели из урока 1.Передачи в тройках в виде игры «Мяч в воздухе». Верхняя прямая</p>	2			

		подача. Блокирование стоя на подставке(руки над сеткой), мячи бросают в прыжке нападающие. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.				помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения.
17-18		В/б Приём и передачи в зонах 6-3-4(2) ч/з сетку, в зоне 6 приём снизу от подачи, передачи в прыжке. Приём снизу одной рукой с падением-К. подача верхняя прямая ч/з сетку, расст-ие бм.-К Блокирование в прыжке с места атакующего удара по мячу.-К В/б Передачи из зоны 3 в зону 2(4) стоя спиной к цели передачи в зонах 6-2-3, в зоне 6 приём снизу, из зоны 3 передача ч/з сетку в прыжке. подача мяча из-за лицевой линии (для некоторых с бм). Нападающий удар из зоны 4, блокирование стоя на подставке.	2		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	Предметные: Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол. Познавательные: умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. Личностные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников. Регулятивные: умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности. Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя,

						высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения.
19-20	<p>В/б Передача стоя спиной к цели из урока 1(первой четверти). Передачи в тройках в виде игры «Мяч в воздухе». Нападающий удар из зоны 4, блокирование стоя на подставке.</p> <p>В/б Передачи из зоны 3 в зону 2(4) стоя спиной к цели передачи в зонах 6-2-3, в зоне 6 приём снизу, из зоны 3 передача ч/з сетку в прыжке. Подача верхняя прямая, расстояние 6м и приём подачи (в парах, вне сетки). Учебная игра, командные действия в нападении (первой передачей направлять мяч в зоны 3,2, второй в зоны 4и 2).</p>	2				
20	В/б Учебная игра , применение в ней изученных приёмов. Контроль.	1				
21	ОФП развитие быстроты.	1				
22	ОФП развитие силы.	1				
23	ОФП развитие выносливости.	1				
24	ФК Т.З. «Здоровый образ жизни современного человека».	1				
Итого:		102				

Тематическое планирование 11 класс.

четверть	№ урока	Тема урока	Количество часов по плану	Фактически проведено	Виды деятельности	УУД
			11	11а		
1 ч е т в е р т ь	1	Т.3. «Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры».	1 1		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	<p>Предметные: Научиться соблюдать инструкции по ТБ на уроках физкультуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет.</p> <p>Научиться проводить разминку в движении; показывать технику метания мяча на дальность; проводить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»; демонстрировать технику равномерного бега.</p> <p>Познавательные : умение осуществлять поиск необходимой информации, делать выводы и обобщения.</p> <p>Личностные : способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим.</p> <p>Регулятивные:</p>

					<p>добросовестное выполнение учебных заданий. Планирование учебной деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.</p>
2-3	<p>Л/а Бег 100м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Л/а Бег по пересечённой местности. (М-3км, Д-2км) Метание гранаты с разбега.(вес гранаты М-700гр, Д-500гр).</p>	1			
4-5	<p>Л/а Бег 100м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Л/а Бег по пересечённой местности.</p> <p>Метание гранаты с разбега.</p>	1			
6-7	<p>Л/а Бег с преодолением низких препятствий (барьеров). Бег 100м. –К</p>	1			

	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Л/а Бег по пересечённой местности.</p> <p>Метание гранаты с разбега.</p>	1			
8-9	<p>Л/а Бег 100м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».-К</p> <p>Тестирование (принятие 5-ти региональных нормативов).</p> <p>Подтягивание.</p> <p>Л/а Бег по пересечённой местности.</p> <p>Метание гранаты с разбега. -К</p> <p>Тестирование. Челночный бег 4×9м.</p>	1	1	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	
10-11	<p>Л/а Тестирование. Прыжок в длину с места.</p> <p>Л/а Тестирование. Гибкость.</p>	1	1	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	

					<p>вью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников.</p> <p>Регулятивные: умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения.</p>
16-17	<p>В/б Расположение учащихся в зонах 5,6,1,3,4(2). С противоположной стороны подача. Приём подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зону4(2) стоя лицом к нападающему, который в прыжке двумя руками посылает мяч передачей ч/з сетку (на место подачи). Чередование бросков набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке.</p> <p>В/б Приём и передачи из урока 3. подача (2-3 попытки подряд).</p> <p>Нападающие удары из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3 и блокирование этих ударов.</p>	1			

			1		
18-19	<p>В/б Передача стоя спиной к цели в тройках на одной линии (сначала в одну сторону, затем игрок, стоящий в середине, после каждой передачи поворачивается на 180). Броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке ч/з сетку (у стены).</p> <p>Отработка нападающих ударов.-(К)</p> <p>Шесть уч-ся в расстановке для приёма подачи, учитель с противоположной стороны бросает мяч последовательно в зоны 6,5,1, где учащиеся принимают «подачу» и первой передачей направляют мяч в зону 3, из зоны 3 в зону 4, откуда нападающим ударом направляют мяч ч/з сетку. После того как все три игрока (1,5,6) участвовали в приёме, команда делает «переход» и т.д.</p> <p>Учебная игра.</p>	1		<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>	

	<p>В/б Передачи мяча стоя спиной к нападающему, который выполняет атакующий удар. Блокирование нападающего удара с передачи назад за голову. Подача в правую и левую части площадки.</p>				
		1			
20-21	<p>Совершенствование техники плавания «кроль» на груди. Совершенствование техники плавания «кроль» на спине.</p>	1		<p>Описывать технику скольжения по воде, плавания кролем, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных</p>	<p>Предметные: Научиться соблюдать инструкции по ТБ на занятиях гимнастикой; выполнять акробатические</p>

			1	<p>ошибок. Применять различные техники движения в воде для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения различных упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	<p>элементы: кувырок, стойку на лопатках, «мост»; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; проводить разминку на матах. Научиться выполнять разминку на гимнастических матах; выполнять «мост» из положения стоя; соединять разрозненные акробатические элементы в единую комбинацию; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет. Личностные: Принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков</p>
--	--	--	---	--	--

					<p>сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии акробатических элементов и специальных гимнастических эстафетах, развивающих скоростные и координационные качества.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p>
22-23	Проплывание тренировочных дистанций способом «кроль» на груди.	1		Описывать технику скольжения по воде, плавания кролем, осваивать ее	

		Проплывание тренировочных дистанций способом «кроль» на спине.	1		самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять различные техники движения в воде для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	
	24	Проплывание тренировочных дистанций избранным способом плавания. Контроль на дистанции 100м.	1		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения различных упражнений, соблюдать правила безопасности	
2 ч е т в е р т ь	1	Т.3. «Понятие телосложения и характеристика его основных типов (дигистивный, мышечный, торакальный), способы составления комплексов упр-ий из современных систем физического воспитания».	1			
	2-3	Акробатика. Комбинации для М и Д. Кроме комбинаций М к зачёту готовят: с разбега вальсет и переворот вперёд на горку матов, а Д с разбега вальсет и темповый поворот боком (два переворота); отталкиванием от трамплина, полёт-кувырок вперёд на горку матов. Акробатика. Комбинации для М и Д. Кроме комбинаций М к зачёту готовят: с разбега вальсет и переворот вперёд на горку матов, а Д с разбега	2		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их	Предметные: Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на брусьях; участвовать в гимнастических эстафетах. Научиться выполнять разминку на гимнастической скамейке; выполнять «мост» из положения стоя и кувырок назад; познакомиться с комбинациями на бревне.

		вальсет и темповый поворот боком (два переворота); отталкиванием от трамплина, полёт-кувырок вперёд на горку матов.			исправлении	<p>Познавательные: умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации.</p> <p>Личностные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим. Определение жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. Применение полученных знаний в практической деятельности.</p> <p>Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками.</p>
4-5		<p>Акробатика. Комбинации для М и Д. Кроме комбинаций М к зачёту готовят: с разбега вальсет и переворот вперёд на горку матов, а Д с разбега вальсет и темповый поворот боком (два переворота); отталкиванием от трамплина, полёт-кувырок вперёд на горку матов.</p> <p>Акробатика. Комбинации для М и Д. Кроме комбинаций М к зачёту готовят: с разбега вальсет и переворот вперёд на горку матов, а Д с разбега вальсет и темповый поворот боком (два переворота); отталкиванием от трамплина, полёт-кувырок вперёд на горку матов.</p>	2			
6-7		<p>Акробатика, Зачёт по комбинациям. Зачёт. М с разбега вальсет и переворот вперёд на горку матов, а Д с разбега вальсет и темповый поворот боком (два переворота); отталкиванием от трамплина, полёт-кувырок вперёд на горку матов.</p>	2		<p>Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>	
8-9		<p>Комбинации: М Брусья параллельные, Д Бревно равновесие.</p> <p>Комбинации: М Брусья параллельные, Д Бревно равновесие.</p>	2			
10-11		<p>Комбинации: М Брусья параллельные, Д Бревно равновесие.</p>	2			

		Зачёт. Комбинации М Брусья паралельные, Д Бревно равновесие.				
12-13		Комбинации: М Перекладина, Д Брусья разновысокие. Комбинации: М Перекладина, Д Брусья разновысокие.	2		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении	
14-15		Комбинации: М Перекладина, Д Брусья разновысокие. Зачёт. Комбинации М Перекладина, Д Брусья разновысокие.	2			
16-17		Опорный прыжок: М ч/з гимнастического «коня» в длину ноги врозь. Д ч/з гимнастического «козла» вдоль, ноги врозь. Опорный прыжок: М ч/з гимнастического «коня» в длину ноги врозь. Д ч/з гимнастического «козла» вдоль, ноги врозь.	2			
18		Зачёт. Опорный прыжок М ч/з «коня», Д «козла».	1			
19-20		В/б Передачи из зоны 3 в зону 2(4) стоя спиной к цели передачи в зонах 6-2-3, в зоне 6 приём снизу, из зоны 3 передача ч/з сетку в прыжке. Поддача мяча из-за лицевой линии (для некоторых с бм). Нападающий удар из зоны 4, блокирование стоя на подставке. В/б Передача стоя спиной к цели из урока 1(первой четверти). Передачи в тройках в виде игры «Мяч в воздухе».	2		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно	Предметные: Формировать способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития и подготовки человека. Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием

		<p>Нападающий удар из зоны 4, блокирование стоя на подставке.</p>		<p>относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>	<p>средств ФК. Формировать умение организовывать и проводить занятия ФК с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки. Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Познавательные: умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. Личностные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников. Регулятивные: умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию</p>
--	--	---	--	--	--

						своей деятельности. Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения.
	21-22	В/б Передачи из зоны 3 в зону 2(4) стоя спиной к цели передачи в зонах 6-2-3, в зоне 6 приём снизу, из зоны 3 передача ч/з сетку в прыжке.- (К) Подача верхняя прямая , расстояние 6м и приём подачи (в парах, вне сетки). Учебная игра , командные действия в нападении (первой передачей направлять мяч в зоны 3,2, второй в зоны 4и 2). В/б Учебная игра , применение в ней изученных приёмов. Контроль.	2		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	
	23-24	ОФП развитие силы. ОФП развитие выносливости.	2			
З ч е т в е р т	1	Т.З. «Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранения его творческой активности и долголетия».	1		Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в	Предметные: Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения различных ходов; знать игры на лыжах. Познавательные: умение выбирать наиболее эффективные способы решения

Б						
	2-3	<p>Л/п Прохождение тренировочных дистанций с использованием разнообразных лыжных ходов. Передвижения умеренной интенсивности.</p> <p>Л/п Прохождение тренировочных дистанций с использованием разнообразных лыжных ходов. Передвижения умеренной интенсивности.</p>	2		<p>процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>	<p>поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации.</p> <p>Личностные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим, определение жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. Применение полученных знаний в практической деятельности.</p> <p>Регулятивные: умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками, предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные вопросы на основе уважительного</p>
	4-5	<p>Л/п Попеременно-двухшажный ход. Передвижения умеренной интенсивности. Контроль.</p> <p>Л/п Попеременно-двухшажный ход. Передвижения с прохождением отрезков режиме большой интенсивности.</p>	2			

						и доброжелательного отношения к окружающим.
6-7	<p>Л/п Попеременно-двухшажный ход. Передвижения с прохождением отрезков режиме большой интенсивности. Контроль.</p> <p>Л/п Прохождение тренировочных дистанций с использованием разнообразных лыжных ходов.</p>	2		<p>Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>		
8-9	<p>Л/п Попеременно-двухшажный ход. Передвижения с прохождением отрезков режиме большой интенсивности с ускорениями.</p> <p>Л/п Прохождение дистанции с равномерной постоянной скоростью попеременным 2-х шажным ходом.</p>	2		<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>		
10-11	<p>Л/п Попеременно-двухшажный ход. Передвижения с прохождением отрезков режиме большой интенсивности с ускорениями.</p> <p>Л/п Прохождение дистанции с равномерной постоянной скоростью попеременным 2-х шажным ходом.</p>	2		<p>Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>		
12-13	<p>Л/п Попеременно-двухшажный ход. Передвижения с прохождением отрезков режиме большой интенсивности с ускорениями.</p> <p>Л/п Прохождение дистанции с равномерной постоянной скоростью попеременным 2-х шажным ходом.</p>	2		<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>		
14-	Л/п Прохождение тренировочной	2		Изучать историю лыжного спорта.		

15	дистанции (юноши) до 5-ти км, (девушки) до 3-хкм. Зачёт на 3 км и 5км.			Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке	
16-17	Л/п Горнолыжная подготовка. Спуски. Подъёмы. Преодоление препятствий. Л/п Горнолыжная подготовка. Спуски. Подъёмы. Преодоление препятствий.	2		Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	
18	Л/п Зачёт. Горнолыжная подготовка. Спуски. Подъёмы. Преодоление препятствий.	1			
19-20	В/б Броски набивного мяча (1кг) снизу одной рукой , 2-мя руками из-за головы в прыжке, прыжки с места. Подготовительные упр-ия к подаче, нападающему удару и блокиров-ию. Передачи в зонах 6-3-4 ч/з сетку, на др. стороне площадки то же самое. То же, но в зона 6-2-3. То же, но в зонах 5-3-2, в зоне 3 мяч посылают в зону 2, стоя спиной к ней. Учебная игра в три касания. В/б Броски набивного мяча (1кг) снизу одной рукой , 2-мя руками из-за головы в прыжке, прыжки с места. Подготовительные упр-ия к подаче, нападающему удару и блокиров-ию. Передачи в зонах 6-3-4 ч/з сетку, на др. стороне площадки то же самое. То же, но в зона 6-2-3. То же, но в зонах 5-3-2, в	2		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	Предметные: Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол. Познавательные: умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. Личностные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом

		<p>зоне 3 мяч посылают в зону 2, стоя спиной к ней. Приём снизу в расположении «водящий-колонна».</p> <p>Учебная игра, первая передача в зону 3(2).</p>				<p>оценивании своей работы и работы одноклассников.</p> <p>Регулятивные: умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения.</p>
21-22	<p>В/б Упражнения с набивным мячом из урока 1. Передача из зоны 3 в зоны 2 и 4, стоя спиной к цели, передачи в зонах 6-2-3, из зоны 3 в прыжке ч/з сетку. Упражнения начинаются приёмом снизу (например, в зоне 6). Учебная игра в три касания, первой передачей мяч посылают в зоны 3 и 2.</p> <p>В/б Передача в прыжке в положении «водящий-колонна», «водящий в круге».</p> <p>Приём снизу, мяч направляет партнёр передачей, ударом одной рукой с собственного подбрасывания. Имитация приёма снизу одной рукой с последующим падением.-(К) Удары кистью «пол-стена». Учебная игра в три</p>	2		<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>		

		касания , ч/з сетку мяч посылать в прыжке.					
23-24		В/б Передача в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование. Приём снизу , мяч направляет партнёр передачей, ударом одной рукой с собственного подбрасывания. Имитация приёма снизу одной рукой с последующим падением. Удары кистью «пол-стена». В/б Приём и передачи см. вышестоящий урок. Приём снизу одной рукой с падением наброшенного партнёром мяча. Нападающий удар по мячу подброшенному партнёром у сетки. Учебная игра , вторую передачу выполнять стоя спиной к партнёру.-(К)	2		<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>		
25-26		В/б Передачи в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование на большее число передач без падения на площадку. Приём подачи расст-ие 10-12м (впарах). Нападающий удар по мячу подброшенному партнёром у сетки. Блокирование стоя на подставке(руки над сеткой), мячи бросают в прыжке нападающие. В/б Учебная игра , применение в ней изученных приёмов.	2				
27-28		Повороты при плавании «кролем», на груди и спине. Ныряние в длину. Ныряние в глубину.	2				
29-		Спасение и транспортировка	2				

	30	утопающего. Контроль на дистанции 100 м. «Кроль» на груди.				
4 ч е т в е р т ь	1	Т.3. «Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных навыков и умений, разв-ие основных физических качеств в процессе самостоятельных занятий».	1		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	<p>Предметные: Знать, как выполняется бег с высокого и низкого старта.</p> <p>Знать, как выполнять технику метания малого мяча на дальность, как выполнять прыжок в длину с места.</p> <p>Познавательные: умение осуществлять поиск необходимой информации, делать выводы и обобщения.</p> <p>Личностные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим.</p> <p>Регулятивные: Добросовестное выполнение учебных заданий. Планирование учебной деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.</p>
	2-3	Л/а Прыжок в высоту с разбега	1		Описывать технику выполнения	

		<p>способом «перешагивание». Л/а Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	1		<p>беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	
	4-5	<p>Л/а Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль. Л/а Бег по пересечённой местности. Бег 100м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p>	1			
			1			
	6-7	<p>Л/а Бег по пересечённой местности. Бег 100м. Метание гранаты с разбега. Л/а Бег по пересечённой местности. Бег 100м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тестирование. (принятие 5-ти региональных нормативов). Подтягивание.</p>	1			
			1			

	8-9	<p>Л/а Бег по пересечённой местности. Бег 100м.-К Метание гранаты с разбега. Тестирование. Челночный бег 4×9м.</p> <p>Л/а Бег по пересечённой местности. Метание гранаты с разбега. Тестирование. Прыжок в длину с места.</p>	1			
	10-11	<p>Л/а Бег по пересечённой местности. Бег с преодолением низких препятствий. Прыжок в длину способом «согнув ноги»-К</p> <p>Л/а Бег по пересечённой местности. Метание гранаты с разбега.-К Тестирование. Гибкость.</p>	1			

12	<p>Л/а Тестирование. Бег бмин. «Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры, формирование индивидуального здорового образа жизни».</p>	1		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	
13-14	<p>В/б Приём и передачи. Передача в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование. Приём снизу одной рукой с падением наброшенного партнёром мяча. Нападающий удар по мячу подброшенному партнёром у сетки. Учебная игра, вторую передачу выполнять стоя спиной к партнёру.</p> <p>В/б Передачи в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование на большее число передач</p>	1		<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять</p>	<p>Предметные: Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол.</p> <p>Познавательные: умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать</p>

	<p>без падения на площадку. Приём подачи расстояние 10-12м (в парах). Нападающий удар по мячу подброшенному партнёром у сетки. Блокирование стоя на подставке(руки над сеткой), мячи бросают в прыжке нападающие.</p>	1		<p>своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>	<p>выводы на основании сравнений. Личностные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников. Регулятивные: умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексия своей деятельности. Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения.</p>
15-16	<p>В/б Передачи из вышестоящего урока. Приём снизу одной рукой с падением наброшенного партнёром мяча. Верхняя прямая подача. Блокирование стоя на подставке(руки над сеткой), мячи бросают в прыжке нападающие. Учебная игра.-К В/б Передача стоя спиной к цели из</p>	1			

	урока 1.Передачи в тройках в виде игры «Мяч в воздухе». Верхняя прямая подача. Блокирование стоя на подставке(руки над сеткой), мячи бросают в прыжке нападающие. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	1			
17-18	В/б Приём и передачи в зонах 6-3-4(2) ч/з сетку, в зоне 6 приём снизу от подачи, передачи в прыжке. Приём снизу одной рукой с падением-К. подача верхняя прямая ч/з сетку, расстояние 6м.-К Блокирование в прыжке с места атакующего удара по мячу.-К В/б Передачи из зоны 3 в зону 2(4) стоя спиной к цели передачи в зонах 6-2-3, в зоне 6 приём снизу, из зоны 3 передача ч/з сетку в прыжке. подача	1			

		мяча из-за лицевой линии (для некоторых с бм). Нападающий удар из зоны 4, блокирование стоя на подставке.	1			
			1			
19-20		<p>В/б Передача стоя спиной к цели из урока 1(первой четверти). Передачи в тройках в виде игры «Мяч в воздухе». Нападающий удар из зоны 4, блокирование стоя на подставке.</p> <p>В/б Передачи из зоны 3 в зону 2(4) стоя спиной к цели передачи в зонах 6-2-3, в зоне 6 приём снизу, из зоны 3 передача ч/з сетку в прыжке. Подача верхняя прямая, расстояние бм и приём подачи (в парах, вне сетки). Учебная игра, командные действия в нападении (первой передачей направлять мяч в зоны 3,2, второй в зоны 4и 2). -К</p>	1		<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в</p>	<p>Предметные: Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол.</p> <p>Познавательные: умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений.</p> <p>Личностные: способность выбирать целевые и смысловые</p>

					волейбол в организации активного отдыха	установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников. Регулятивные: умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности. Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения.
21	ОФП развитие выносливости. Т.3. «Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры, формирование индивидуального здорового образа жизни».	1				
	Итого:					99