

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»
(МБОУ «СШ 9»)

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
художественно-эстетического цикла
протокол № 1
от « 1 » 09 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
К.С. Ярцев
« 1 » 09 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

Ступень обучения, класс: СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ, 10, 11 КЛАССЫ

Учитель: МОМОТЕНКО АЛЕКСЕЙ ВИКТОРОВИЧ, ВЫСШАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ КАТЕГОРИЯ

Программа разработана на основе: Годового календарного учебного графика (на уроки физической культуры в 10, 11 классах, 3 часа в неделю, 34 учебные недели.). Федерального базового учебного плана 2021г. Предмет: физическая культура образовательной программы МБОУ «СШ №9». Учебного плана МБОУ «СШ №9» на 2021–2022 учебный год. Программы по физической культуре для 10-11 классов общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Лях – М.: «Просвещение», 2021г.

НОРИЛЬСК, 2021

Статус документа

Данная рабочая программа составлена на основании:

-Годового календарного учебного графика (на уроки физической культуры в 9 классах выделяется 102 часов (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Предмет: физическая культура

-Образовательной программы МБОУ «СШ №9»

-Учебного плана МБОУ «СШ №9» на 2021– 2022 учебный год.

-Программы по физической культуре для 8-10 классов общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Лях – М.: Просвещение 2016.

-Локальных актов школы.

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще-образовательных организациях.

Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности. В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач: # содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенического для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта

упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно- силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.); формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и вне- урочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, региональной и национальной специфики, а также местных особенностей работы школы.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных

и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др. Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими

содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего

и среднего образования — содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся). Материал учебника помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оценивать состояние собственного здоровья и функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, скоростных, выносливости, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетанию.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремлённость, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения подобных методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчётливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий становится очевидной.

На уроках физической культуры продолжается обучение знаниям по физической культуре, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Школьников необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы. На занятиях не прекращается работа по освоению новых упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в разных условиях.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные упражнения, целенаправленно и часто меняя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы: метод вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный методы. Таким образом достигается разностороннее развитие двигательных способностей, налаживается связь с углубленным техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно совершать несколько сложных действий, отличаются большей организованностью, целеустремлённостью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозаписи, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приёмы дублирования,

ориентирования и избирательной демонстрации, методы направленного про чувствования движений и срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Поэтому при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (хождение босиком, самомассаж, точечный массаж), приёмов регуляции и само регуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры меж предметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал разделов, содержащих информацию по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, для них чётко разработана структура и организация обучения. При планировании базовой и вариативной части программы необходимо учитывать климатические и географические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, время, отведённое на овладение материалом каждого раздела программы. В связи с планированием уроков, на которых внимание будет уделяться развитию двигательных способностей, необходимо регламентировать все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Также нужно запланировать контрольные упражнения, чтобы следить за ходом учебно-воспитательного процесса. С их помощью можно скорректировать выполнение упражнений и оценить степень владения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование с целью определения уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные данные и увидеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В 10—11 классах значительно шире, чем в предыдущих, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий,

дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, с максимальными физическими и волевыми нагрузками. При планировании и организации занятий по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств необходимо тесно связать эти занятия с уроками допризывной подготовки. Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно связать темы между собой, определить объём учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения, вести занятие в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем их технической и физической подготовленности. Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому ученику (и юноше, и девушке) одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разное уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физическими упражнениями. При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

В школах, имеющих соответствующие условия, на занятия по плаванию отводится 12—14 ч при трёхразовых занятиях в неделю за счёт равномерного выделения времени из других разделов, включая вариативную часть.

Согласно письму Минобрнауки России от 07.09.2010 г. № ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13.09.2010 г.

№ ЮН-02-09/4912 при планировании урочных и внеклассных занятий рекомендуется использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования спортивной направленности, а также базы спортивных объектов, входящих в муниципальную и региональную собственность.

Если школа находится в бесснежном районе страны или отсутствуют должные условия, можно заменить тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других тем, таких, как «Гимнастика», «Спортивные игры». Это время можно запланировать также на освоение материала (по выбору учащихся, учителя, школы), учитывающего национальную или региональную специфику.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программы среднего общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «**Знания о физической культуре**» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий wybranнми видами спорта.

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе **«Тематическое планирование»** отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. На преподавание физической культуры может выделяться дополнительно четвёртый час.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире сформированность основ саморазвития и самовоспитания

в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь; осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Мета предметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Мета предметные результаты включают в себя освоенные учащимися меж предметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К мета предметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и про

изводственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

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

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; # особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приёмы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 — 215	— 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13,50 —	— 10,00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

· **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёх шажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером $2,5 \times 2,5$ м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1×1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши); # **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

· **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

· **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Прикладная физкультурная деятельность

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

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

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

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклон-ному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. **Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы само страховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

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

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов само страховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014).

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»
(МБОУ «СШ 9»)

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
художественно-эстетического цикла
протокол № 1
от « 1 » 09 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
К.С. Ярцев
« 01 » 09 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СШ №9»
А.Н. Никитич
« » 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10 КЛАСС
(3 ч/неделю, 102 ч/год)

Срок реализации: 2021 – 2022 учебный год
Учитель: Момотенко Алексей Викторович
Учитель физической культуры
высшей категории

Норильск, 2021

Календарно-тематический план 10 класс.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание воспитания с учетом РПВ	Д/З
1		ТБ на уроках по программе единоборства. Приемы борьбы стоя и лежа. Учебная схватка.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Научиться строиться в одну шеренгу, рассчитывать по номерам, здороваться и соблюдать правила поведения в зале. Использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями	Комплекс № 1
2		Приёмы борьбы за выгодное положение. Пройденный материал по приемам ед-ва.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Овладеть строевыми упражнениями. Перестроение из одной шеренги в две. Составлять индивидуальный режим дня. Использовать общие приемы решения поставленных задач.	Комплекс № 1
3		Самост. Разминка. Правила соревнований. П/и: «Выталкивание из круга.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Обучить ходьбе на носках и пятках Перестроение из одной шеренги в две. Уметь работать в парах, в тройках. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс № 1
4		Умение судить учебную	Социально-коммуникативное: готовность	Комплекс № 1

		схватку. П/и: «Бой петухов».	и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Обучить ходьбе на носках и пятках по линиям разметки. Уметь работать в парах, в тройках. Ориентируется на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата.	
5		Упражнения в парах.П/и: «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Обучить ходьбе по залу с различным положением рук. Уметь работать в парах, в тройках. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре.	Комплекс № 1
6		Силовые упражнения и единоборства в парах.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Научиться выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м) Планирование – применять установленные правила в планирование способа решения задач.	Комплекс № 1
7		ТБ на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.	Комплекс № 1

			Обучить линейным эстафетам «Равняйся!». Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	
8		Обучение техники низкого старта, выход со старта. Упражнение на пресс.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Разучить упражнения с позами птиц и животных. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Комплекс № 1
9		Обучение техники прыжка в длину с места. Эстафеты. Упражнение на пресс. Эстафеты.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Овладеть строевыми упражнениями. Научиться выполнять л/а упражнения (бег) в сочетании с дыханием. Формулировать свои затруднения.	Комплекс № 1
10		Обучение техники метанию набивного мяча. Совершенствование прыжков в длину с места.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Владеть различными видами бега. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 1
11		Обучение техники метанию набивного мяча.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Овладеть бегом правым и левым боком. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 1
12		Метание набивного мяча. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в	Комплекс № 1

			решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культуры на физическое и личностное развитие. Бережно относиться к своему здоровью. Осознано строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.	
13		Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Повторение изученного материала ОРУ. Строевые упражнения. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 2
14		Метание набивного мяча. Челночный бег 4 x 12 м.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. Совершенствование метания на дальность и точность. Повторить пройденные элементы лёгкой атлетики. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 2
15		Метание набивного мяча с положения, сидя, упражнения на гибкость, эстафеты с передачей л/а палочки.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Разучить упражнения с позами птиц и животных.	Комплекс № 2

			Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполнять упражнения для развития физических качеств (сила, быстрота). Бег в заданном темпе. Осознано строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.	
16		Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с 11 -13 беговых шагов	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Овладеть строевыми упражнениями. ОРУ в движении. Упр. на равновесие. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 2
17		Кроссовая подготовка. Обучение техники прыжка многоскок с 5 – ти шагов. Отжимания.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. ОРУ. Спорт.игры, эстафеты. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 2
18		Кроссовая подготовка. Прыжки Многоскоки. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Овладеть бегом правым и левым боком. Уметь работать в парах, в тройках.ОРУ. Метания и броски мяча. Осознано строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Комплекс № 2
19		Кроссовая подготовка. ОРУ. Упражнения на гибкость. Прыжки многоскок.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных.	Комплекс № 2

			ОРУ в движении и по парам. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
20		Кроссовая подготовка. ОРУ. Упражнения на гибкость. Прыжки многоскок.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Овладеть Эстафетам по кругу. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
21		Техника длительного бега до 20 минут. ОРУ в движении и на месте. Подтягивания.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. ОРУ в движении и по парам. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
22		Техника длительного бега до 20 минут. ОРУ в движении и на месте. Подтягивания.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Разучить упражнения с позами птиц и животных. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Повторение изученного материала ОРУ. Игры Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
23		Кроссовая подготовка. ОРУ. Бег 30 метров.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Овладеть строевыми упражнениями. Овладеть Эстафетам по кругу. Осуществлять взаимный контроль.	Комплекс № 2

24		Кроссовая подготовка. ОРУ. Бег 30 метров	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Обучить ловле и передаче мяча в парах на месте. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
25		Подведение итогов четверти. Кросс 3000 метров	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Научиться выполнять действия по образцу, соблюдать правила ТБ. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 2
26		ТБ на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Обучение ведения мяча на месте и в движении. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
27		Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Спортигры и эстафеты.	Комплекс № 2

			Уметь работать в парах, в тройках.	
28		Ведение мяча на месте и с изменением направления.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. Обучить ловле и передаче мяча в парах на месте. Составлять индивидуальный режим дня.	Комплекс № 2
29		Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры в баскетбол.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Разучить упражнения с позами птиц и животных. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Обучить ходьбе по залу с различным положением рук. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
30		Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Учебная игра.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Овладеть строевыми упражнениями. Обучение челночному бегу по линиям. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Комплекс № 2
31		Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Разучить упражнения с мячом. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Комплекс № 2

32		Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Обучение прыжковым упражнениям со сменой ног. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
33		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Упр. в парах с мячом. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
34		Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Повторение изученного материала ОРУ. Строевые упражнения. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 2
35		Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. Совершенствование метания на дальность и точность. Повторение пройденного материала. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 2
36		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества.	Комплекс № 3

		прорыв 2 х 1. Учебная игра.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Ознакомить с переноской матов. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
37		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Соблюдать правила поведения во время занятий. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Комплекс № 3
38		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Научиться выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращение в исходное положение Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
39		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Соблюдать правила поведения во время занятий. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Комплекс № 3
40		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие	Комплекс № 3

			<p>вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.</p> <p>Научиться выполнять висы для укрепления брюшного пресса. Слушать собеседника и формулировать свои затруднения.</p>	
41		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	<p>Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.</p> <p>Научиться выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, раскрывать на примерах. исходное положение . Уметь работать в парах, в тройках.</p>	Комплекс № 3
42		Бросок мяча в движении одной рукой. Штрафной бросок.	<p>Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества.</p> <p>Строевые упражнения. Ходьба с мячом, бег на носках. Лазание по гимнастической стенке. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p>	Комплекс № 3
43		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	<p>Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.</p> <p>Научиться выполнять упражнения для развития ловкости и координации . Уметь работать в парах, в тройках.</p>	Комплекс № 3
44		Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	<p>Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p>ОРУ в движении.и по парам. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p>	Комплекс № 3

45		Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Стр-ые упр. Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с остановкой по сигналу. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
46		«Передача мяча в тройках со сменой мест» Штрафной бросок. Учебная игра.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Повторение изученного материала ОРУ. Игры. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
47		Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. ОРУ в движении и в парах. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 3
48		Теоретические сведения. ТБ на уроках Учебная игра.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. Повторение изученного материала ОРУ. Игры Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
49		Техника ведения мяча: ведение с пассивным	Спорт.игры и эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3

		сопротивлением защитника.		
50		ТБ на уроке ФК по программе волейбол. Стойка игрока, приставной шаг волейболиста.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Составлять индивидуальный режим дня.	Комплекс № 3
51		Овладение и совершенствование техникой передвижений. Стойка игрока, приставной шаг волейболиста.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Научить правильно передавать эстафету. Развитие координации движений в различных ситуациях. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 3
52		Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений Учебная игра.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Освоение ОРУ с предметами, развивать навык бега змейкой. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
53		Техника приёма и передачи мяча. Учебная игра.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа стоя на коленях. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
54		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. Учебная игра.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Обучить ходьбе по залу с различным положением рук. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
55		Передача мяча над собой на	Здоровье сберегающее: принятие и реализация	Комплекс

		месте, в движении и после перемещения и остановке. Учебная игра.	ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Строевые упражнения, упражнения в равновесии: перешагивание через набивные мячи, стойка на носках, на одной ноге, поворот Уметь работать в парах, в тройках.	№ 3
56		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учебная игра.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. ОРУ с мячами. Развитие координационных, силовых способностей. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	Комплекс № 4
57		Передача мяча в парах с перемещением вправо – влево, вперёд – назад через сетку. П/и с передачей мяча.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Строевые упражнения, упражнения в равновесии: перешагивание через набивные мячи, стойка на носках, на одной ноге, поворот. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Комплекс № 4
58		Приём мяча в парах брошенного партнёром на расстоянии 3-4 метра. П/и с	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Научиться выполнять смыкание и размыкание.	Комплекс № 4

		мячами.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	
59		Приём мяча снизу двумя руками. П/и с мячами.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Обучение прыжковым упражнениям со сменой ног. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
60		Приём мяча снизу, сверху над собой. Учебная игра.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Упр. в парах с мячом. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
61		Техника нижней прямой подачи: подача мяча в стену, в парах на точность с перемещением, Учебная игра.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Строевые упражнения, упражнения в равновесии: перешагивание через набивные мячи, стойка на носках, на одной ноге, поворот. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 4
62		Подача на точность. П/и снайперы; «Кто лучше подаст и примет мяч»..	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие	Комплекс № 4

			<p>вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке, Упражнение в равновесии. Осваивать технику бега различными способами.</p>	
63		Совершенствование нижней прямой подачи, подачи через сетку из-за лицевой линии.	<p>Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.</p> <p>Закрепить упражнение в группировке, перекаты, упражнения в равновесии. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p>	Комплекс № 4
64		Подача мяча через сетку из-за лицевой линии. Учебная игра.	<p>Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества.</p> <p>Упражнения в парах с мячом. Уметь работать в парах, в тройках.</p>	Комплекс № 4
65		Передача мяча через сетку (верхняя, нижняя). Техника приёма нападающего удара. Учебная игра.	<p>Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОРУ, строевая подготовка. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p>	Комплекс № 4
66		Передача мяча через сетку Нападающий удар через сетку с подбрасыванием мяча партнёром. Учебная игра.	<p>Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p>Строевые упражнения. Ходьба с мячом, бег на носках.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику</p>	Комплекс № 4

			метания малого мяча.	
67		Совершенствование техники перемещений владение мячом и развитие координационных Учебная игра.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Научить правильно передавать эстафету. Развитие координации движений в различных ситуациях. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 4
68		Совершенствование техники перемещений владение мячом Учебная игра.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. ОРУ в движении и по парам. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 4
69		Тактика игры: тактика свободного нападения; П/и с мячом.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
70		Совершенствование технических элементов в игре. Игра по упрощённым правилам: «Мини-волейбол».	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. Повторение изученного материала ОРУ. Игры Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4

71		Совершенствование технических элементов в игре. Игра по упрощённым правилам: «Мини-волейбол».	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Лазанье по гимнастической стенке, Упражнение в равновесии. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 4
72		Развитие выносливости, эстафеты, круговая тренировка. Двухсторонняя игра.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей Научиться выполнять смыкание и размыкание. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	Комплекс № 4
73		Игра по упрощённым правилам «мини волейбол».	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Спорт.игры и эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
74		Развитие выносливости, эстафеты, круговая тренировка. Двухсторонняя игра. Учебная игра.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Строевые упражнения, упражнения в равновесии: перешагивание через набивные мячи, стойка на носках. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 4
75		ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных,	Комплекс № 4

			государственных и общенациональных. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Составлять индивидуальный режим дня.	
76		Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Освоение ОРУ с предметами, развивать навык бега змейкой. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
77		Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа стоя на коленях. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
78		Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Применение лыжных мазей.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа стоя на коленях. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
79		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	Комплекс № 4
80		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных	Комплекс № 4

			<p>процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p>Научить правильно передавать эстафету. Развитие координации движений в различных ситуациях.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p>	
81		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	<p>Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p> <p>ОРУ с мячами. Развитие координационных, силовых способностей Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».</p>	Комплекс № 5
82		Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 5 км.	<p>Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных.</p> <p>Равномерный медленный бег до трёх минут.</p> <p>Чередование ходьбы и бега. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».</p>	Комплекс № 5
83		Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 5 км	<p>Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления</p>	Комплекс № 5

			алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Организирующие команды. Ступающий шаг на лыжах без палок. Уметь работать в парах, в тройках.	
84		Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 5 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. Обучение прыжковым упражнениям со сменой ног. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
85		П/и: «Гонки с преследованием», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием».	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Совершенствование бега до пяти минут, Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
86		Виды лыжного спорта. П/и: «Гонки с преследованием», «Гонки с преследованием».	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей Равномерный бег до 4 минут, чередование ходьбы и бега. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 5
87		П/и: «Гонки с преследованием», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»,	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Сочетание различных видов ходьбы с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 5
88		Значение занятий лыжным	Социально-коммуникативное: готовность и	

		спортом для поддержания работоспособности.	способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Сочетание различных видов ходьбы с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
89		ТБ на уроках ФК по программе ОФП. Способы оптимизации работоспособности при обучении новых движений.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Равномерный бег до 4 минут, чередование ходьбы и бега. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 5
90		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. ОРУ, строевая подготовка. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 5
91		Совершенствование техники длительного бега. Бег до 12 минут.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. Равномерный бег до 4 минут, чередование ходьбы и бега. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 5

92		Совершенствование техники длительного бега до 20 минут. Эстафеты с мячами.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Сочетание различных видов ходьбы с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 5
93		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Учебная игра волейбол.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей ОРУ, метание малого мяча в цель. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 5
94		Овладение техникой спринтерского бега, Упражнение на гибкость «наклон».	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. ОРУ в движении, Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
95		Спринтерский бег. Совершенствование техники челночного бега 4x12 м.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Научиться выполнять л/а упражнения (бег) в сочетании с дыханием. Формулировать свои затруднения.	Комплекс № 5
96		Совершенствование техники высокого старта группой, ускорение 6x10 м.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Равномерный бег до 4 минут, чередование ходьбы и бега. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5

97		Совершенствование техники высокого старта группой, ускорение 6х10 м. Упражнение на гибкость «наклон».	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
98		Кроссовая подготовка. Совершенствование техники прыжка «многоскок». Учебная игра волейбол.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. Спортивные игры, эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
99		Совершенствование техники метания набивного мяча. Спринтерский бег 30 метров. Эстафеты.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Спортивные игры, эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
100		Кроссовая подготовка, бег до 25 минут. Прыжки через скакалку. Отжимание	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей Спортивные игры, эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
101		Совершенствование техники прыжка «многоскок». Спринтерский бег 30 метров.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Упражнения в парах с мячом. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5

102		Спринтерский бег 30 метров. Учебная игра.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Спортивные игры, эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
-----	--	--	---	-----------------

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»
(МБОУ «СШ 9»)

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
художественно-эстетического цикла
протокол № 1
от « 1 » 09 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
 К.С. Ярцев
« 04 » 09 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СШ №9»
 А.Н. Никитич
« » 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
11 КЛАСС
(3 ч/неделю, 102 ч/год)

Срок реализации: 2021 – 2022 учебный год
Учитель: Момотенко Алексей Викторович
Учитель физической культуры
высшей категории

Норильск, 2021

Календарно-тематический план 11 класс.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание воспитания с учетом РПВ	Д/З
1		ТБ на уроках по программе единоборства. Приемы борьбы стоя и лежа. Учебная схватка.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Научиться строиться в одну шеренгу, рассчитывать по номерам, здороваться и соблюдать правила поведения в зале. Использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями	Комплекс № 1
2		Приёмы борьбы за выгодное положение. Пройденный материал по приемам ед-ва.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Овладеть строевыми упражнениями. Перестроение из одной шеренги в две. Составлять индивидуальный режим дня. Использовать общие приемы решения поставленных задач.	Комплекс № 1
3		Сасмост. Разминка. Правила соревнований. П/и: «Выталкивание из круга.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Обучить ходьбе на носках и пятках Перестроение из одной шеренги в две. Уметь работать в парах, в тройках. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс № 1
4		Умение судить учебную	Социально-коммуникативное: готовность	Комплекс № 1

		схватку. П/и: «Бой петухов».	и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Обучить ходьбе на носках и пятках по линиям разметки. Уметь работать в парах, в тройках. Ориентируется на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата.	
5		Упражнения в парах.П/и: «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Обучить ходьбе по залу с различным положением рук. Уметь работать в парах, в тройках. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре.	Комплекс № 1
6		Силовые упражнения и единоборства в парах.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Научиться выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м) Планирование – применять установленные правила в планирование способа решения задач.	Комплекс № 1
7		ТБ на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.	Комплекс № 1

			Обучить линейным эстафетам «Равняйся!». Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	
8		Обучение техники низкого старта, выход со старта. Упражнение на пресс.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Разучить упражнения с позами птиц и животных. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Комплекс № 1
9		Обучение техники прыжка в длину с места. Эстафеты. Упражнение на пресс. Эстафеты.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Овладеть строевыми упражнениями. Научиться выполнять л/а упражнения (бег) в сочетании с дыханием. Формулировать свои затруднения.	Комплекс № 1
10		Обучение техники метанию набивного мяча. Совершенствование прыжков в длину с места.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Владеть различными видами бега. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 1
11		Обучение техники метанию набивного мяча.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Овладеть бегом правым и левым боком. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 1
12		Метание набивного мяча. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в	Комплекс № 1

			<p>решении личных, общественных, государственных и общенациональных.</p> <p>Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культуры на физическое и личностное развитие. Бережно относиться к своему здоровью.</p> <p>Осознано строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p>	
13		Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	<p>Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.</p> <p>Повторение изученного материала ОРУ. Строевые упражнения. Осваивать технику бега различными способами.</p>	
14		Метание набивного мяча. Челночный бег 4 x 12 м.	<p>Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.</p> <p>Совершенствование метания на дальность и точность.</p> <p>Повторить пройденные элементы лёгкой атлетики.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p>	Комплекс № 2
15		Метание набивного мяча с положения, сидя, упражнение на гибкость, эстафеты с передачей л/а палочки.	<p>Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества.</p> <p>Разучить упражнения с позами птиц и животных.</p>	Комплекс № 2

			Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполнять упражнения для развития физических качеств (сила, быстрота). Бег в заданном темпе. Осознано строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.	
16		Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с 11 -13 беговых шагов	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Овладеть строевыми упражнениями. ОРУ в движении. Упр. на равновесие. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 2
17		Кроссовая подготовка. Обучение техники прыжка многоскок с 5 – ти шагов. Отжимания.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. ОРУ. Спорт.игры, эстафеты. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 2
18		Кроссовая подготовка. Прыжки Многоскоки. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Овладеть бегом правым и левым боком. Уметь работать в парах, в тройках.ОРУ. Метания и броски мяча. Осознано строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Комплекс № 2
19		Кроссовая подготовка. ОРУ. Упражнения на гибкость. Прыжки многоскок.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных.	Комплекс № 2

			ОРУ в движении и по парам. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
20		Кроссовая подготовка. ОРУ. Упражнения на гибкость. Прыжки многоскок.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Овладеть Эстафетам по кругу. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
21		Техника длительного бега до 20 минут. ОРУ в движении и на месте. Подтягивания.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. ОРУ в движении и по парам. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
22		Техника длительного бега до 20 минут. ОРУ в движении и на месте. Подтягивания.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Разучить упражнения с позами птиц и животных. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Повторение изученного материала ОРУ. Игры Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
23		Кроссовая подготовка. ОРУ. Бег 30 метров.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Овладеть строевыми упражнениями. Овладеть Эстафетам по кругу. Осуществлять взаимный контроль.	Комплекс № 2

24		Кроссовая подготовка. ОРУ. Бег 30 метров	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Обучить ловле и передаче мяча в парах на месте. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
25		Подведение итогов четверти. Кросс 3000 метров	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Научиться выполнять действия по образцу, соблюдать правила ТБ. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 2
26		ТБ на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Обучение ведения мяча на месте и в движении. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
27		Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Спортигры и эстафеты.	Комплекс № 2

			Уметь работать в парах, в тройках.	
28		Ведение мяча на месте и с изменением направления.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. Обучить ловле и передаче мяча в парах на месте. Составлять индивидуальный режим дня.	II четве рть
29		Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры в баскетбол.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Разучить упражнения с позами птиц и животных. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Обучить ходьбе по залу с различным положением рук. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
30		Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Учебная игра.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Овладеть строевыми упражнениями. Обучение челночному бегу по линиям. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Комплекс № 2
31		Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Разучить упражнения с мячом. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Комплекс № 2

32		Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Обучение прыжковым упражнениям со сменой ног. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
33		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Упр. в парах с мячом. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
34		Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Повторение изученного материала ОРУ. Строевые упражнения. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 2
35		Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. Совершенствование метания на дальность и точность. Повторение пройденного материала. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 2
36		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества.	Комплекс № 3

		прорыв 2 x 1. Учебная игра.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Ознакомить с переноской матов. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
37		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Соблюдать правила поведения во время занятий. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Комплекс № 3
38		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Научиться выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращение в исходное положение Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
39		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Соблюдать правила поведения во время занятий. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Комплекс № 3
40		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие	Комплекс № 3

			<p>вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.</p> <p>Научиться выполнять висы для укрепления брюшного пресса. Слушать собеседника и формулировать свои затруднения.</p>	
41		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	<p>Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.</p> <p>Научиться выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, раскрывать на примерах. исходное положение . Уметь работать в парах, в тройках.</p>	Комплекс № 3
42		Бросок мяча в движении одной рукой. Штрафной бросок.	<p>Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества.</p> <p>Строевые упражнения. Ходьба с мячом, бег на носках. Лазание по гимнастической стенке. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p>	Комплекс № 3
43		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	<p>Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.</p> <p>Научиться выполнять упражнения для развития ловкости и координации . Уметь работать в парах, в тройках.</p>	Комплекс № 3
44		Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	<p>Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p>ОРУ в движении.и по парам. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p>	Комплекс № 3

45		Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Стр-ые упр. Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с остановкой по сигналу. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
46		«Передача мяча в тройках со сменой мест» Штрафной бросок. Учебная игра.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Повторение изученного материала ОРУ. Игры. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
47		Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. ОРУ в движении и в парах. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 3
48		Теоретические сведения. ТБ на уроках Учебная игра.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. Повторение изученного материала ОРУ. Игры Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
49		Техника ведения мяча: ведение с пассивным	Спорт.игры и эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	

		сопротивлением защитника.		Комплекс № 3
50		ТБ на уроке ФК по программе волейбол. Стойка игрока, приставной шаг волейболиста.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Составлять индивидуальный режим дня.	Комплекс № 3
51		Овладение и совершенствование техникой передвижений. Стойка игрока, приставной шаг волейболиста.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Научить правильно передавать эстафету. Развитие координации движений в различных ситуациях. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 3
52		Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений Учебная игра.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Освоение ОРУ с предметами, развивать навык бега змейкой. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
53		Техника приёма и передачи мяча. Учебная игра.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа стоя на коленях. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
54		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. Учебная игра.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Обучить ходьбе по залу с различным положением рук. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3

55		Передача мяча над собой на месте, в движении и после перемещения и остановке. Учебная игра.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Строевые упражнения, упражнения в равновесии: перешагивание через набивные мячи, стойка на носках, на одной ноге, поворот. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
56		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учебная игра.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. ОРУ с мячами. Развитие координационных, силовых способностей. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Комплекс № 4
57		Передача мяча в парах с перемещением вправо – влево, вперёд – назад через сетку. П/и с передачей мяча.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Строевые упражнения, упражнения в равновесии: перешагивание через набивные мячи, стойка на носках, на одной ноге, поворот. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Комплекс № 4
58		Приём мяча в парах брошенного партнёром на	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.	Комплекс № 4

		расстоянии 3-4 метра. П/и с мячами.	Научиться выполнять смыкание и размыкание. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	
59		Приём мяча снизу двумя руками. П/и с мячами.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Обучение прыжковым упражнениям со сменой ног. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
60		Приём мяча снизу, сверху над собой. Учебная игра.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Упр. в парах с мячом. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
61		Техника нижней прямой подачи: подача мяча в стену, в парах на точность с перемещением, Учебная игра.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Строевые упражнения, упражнения в равновесии: перешагивание через набивные мячи, стойка на носках, на одной ноге, поворот. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 4
62		Подача на точность. П/и снайперы; «Кто лучше подаст и примет мяч»..	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-	Комплекс № 4

			<p>оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке, Упражнение в равновесии. Осваивать технику бега различными способами.</p>	
63		Совершенствование нижней прямой подачи, подачи через сетку из-за лицевой линии.	<p>Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.</p> <p>Закрепить упражнение в группировке, перекаты, упражнения в равновесии. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p>	Комплекс № 4
64		Подача мяча через сетку из-за лицевой линии. Учебная игра.	<p>Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества.</p> <p>Упражнения в парах с мячом. Уметь работать в парах, в тройках.</p>	Комплекс № 4
65		Передача мяча через сетку (верхняя, нижняя). Техника приёма нападающего удара. Учебная игра.	<p>Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОРУ, строевая подготовка. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p>	Комплекс № 4
66		Передача мяча через сетку Нападающий удар через сетку с подбрасыванием мяча партнёром. Учебная игра.	<p>Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p>Строевые упражнения. Ходьба с мячом, бег на носках.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке. Описывать технику</p>	Комплекс № 4

			бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
67		Совершенствование техники перемещений владение мячом и развитие координационных Учебная игра.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Научить правильно передавать эстафету. Развитие координации движений в различных ситуациях. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 4
68		Совершенствование техники перемещений владение мячом Учебная игра.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. ОРУ в движении и по парам. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 4
69		Тактика игры: тактика свободного нападения; П/и с мячом.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
70		Совершенствование технических элементов в игре. Игра по упрощённым правилам: «Мини-волейбол».	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. Повторение изученного материала ОРУ. Игры Уметь	

			работать в парах, в тройках.	
71		Совершенствование технических элементов в игре. Игра по упрощённым правилам: «Мини-волейбол».	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Лазанье по гимнастической стенке, Упражнение в равновесии. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 4
72		Развитие выносливости, эстафеты, круговая тренировка. Двухсторонняя игра.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей Научиться выполнять смыкание и размыкание. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	Комплекс № 4
73		Игра по упрощённым правилам «мини волейбол».	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Спорт.игры и эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
74		Развитие выносливости, эстафеты, круговая тренировка. Двухсторонняя игра. Учебная игра.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Строевые упражнения, упражнения в равновесии: перешагивание через набивные мячи, стойка на носках. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 4
75		ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в	Комплекс № 4

			решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Составлять индивидуальный режим дня.	
76		Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	Здоровье берегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Освоение ОРУ с предметами, развивать навык бега змейкой. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
77		Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа стоя на коленях. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
78		Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Применение лыжных мазей.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа стоя на коленях. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
79		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	Комплекс № 4
80		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания	Комплекс № 4

			<p>совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p>Научить правильно передавать эстафету. Развитие координации движений в различных ситуациях.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p>	
81		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	<p>Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p> <p>ОРУ с мячами. Развитие координационных, силовых способностей Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».</p>	Комплекс № 5
82		Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 5 км.	<p>Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных.</p> <p>Равномерный медленный бег до трёх минут.</p> <p>Чередование ходьбы и бега. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».</p>	Комплекс № 5
83		Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 5 км	<p>Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие</p>	Комплекс № 5

			<p>вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.</p> <p>Организирующие команды. Ступающий шаг на лыжах без палок. Уметь работать в парах, в тройках.</p>	
84		<p>Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 5 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</p>	<p>Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.</p> <p>Обучение прыжковым упражнениям со сменой ног. Уметь работать в парах, в тройках.</p>	Комплекс № 5
85		<p>П/и: «Гонки с преследованием», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием».</p>	<p>Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества.</p> <p>Совершенствование бега до пяти минут, Уметь работать в парах, в тройках.</p>	Комплекс № 5
86		<p>Виды лыжного спорта. П/и: «Гонки с преследованием», «Гонки с преследованием».</p>	<p>Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей</p> <p>Равномерный бег до 4 минут, чередование ходьбы и бега. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p>	Комплекс № 5
87		<p>П/и: «Гонки с преследованием», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»,</p>	<p>Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Осваивать технику бега различными способами.</p>	Комплекс № 5

88		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Сочетание различных видов ходьбы с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
89		ТБ на уроках ФК по программе ОФП. Способы оптимизации работоспособности при обучении новых движений.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Равномерный бег до 4 минут, чередование ходьбы и бега. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 5
90		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. ОРУ, строевая подготовка. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 5
91		Совершенствование техники длительного бега. Бег до 12 минут.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. Равномерный бег до 4 минут, чередование ходьбы и бега. Описывать технику бросков большого набивного мяча.	Комплекс № 5

			Осваивать технику метания малого мяча.	
92		Совершенствование техники длительного бега до 20 минут. Эстафеты с мячами.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Сочетание различных видов ходьбы с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 5
93		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Учебная игра волейбол.	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей ОРУ, метание малого мяча в цель. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 5
94		Овладение техникой спринтерского бега, Упражнение на гибкость «наклон».	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. ОРУ в движении, Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
95		Спринтерский бег. Совершенствование техники челночного бега 4х12 м.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Научиться выполнять л/а упражнения (бег) в сочетании с дыханием. Формулировать свои затруднения.	
96		Совершенствование техники высокого старта группой, ускорение 6х10 м.	Трудовое: осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных. Равномерный бег до 4 минут, чередование ходьбы и бега.	Комплекс № 5

			Уметь работать в парах, в тройках.	
97		Совершенствование техники высокого старта группой, ускорение 6х10 м. Упражнение на гибкость «наклон».	Здоровье сберегающее: принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
98		Кроссовая подготовка. Совершенствование техники прыжка «многоскок». Учебная игра волейбол.	Эстетическое: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. Спортивные игры, эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
99		Совершенствование техники метания набивного мяча. Спринтерский бег 30 метров. Эстафеты.	Гражданско-патриотическое: формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества. Спортивные игры, эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
100		Кроссовая подготовка, бег до 25 минут. Прыжки через скакалку. Отжимание	Нравственное: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей Спортивные игры, эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
101		Совершенствование техники прыжка «многоскок». Спринтерский бег 30 метров.	Умственное: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Упражнения в парах с мячом. Уметь работать в парах, в	Комплекс № 5

			тройках.	
102		Спринтерский бег 30 метров. Учебная игра.	Социально-коммуникативное: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Спортивные игры, эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные

направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

^ж определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.