**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 10-11 классов

на 3 часа в неделю, 102 часа в год

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по *физической культуре в 10 -11 классах*разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

•        укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

  обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных)способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности,- состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой**и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. ***Базовый***компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

***Вариативная***(дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: элементы единоборств, футбол, мини-футбол, коньки, плавание.

**Учебно-тематический план 10-11 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | 10 класс | 11 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 32 | 32 |
| Гимнастика с основами акробатики  | 24 | 24 |
| Лыжные гонки  | 16 | 16 |
| Спортивные игры  | 30 | 30 |
| **Всего часов** | 102 | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Знания о физической культуре  |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

**Основное содержание**

**X КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.
      ***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      ***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

      ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

  *Легкая атлетика*. (32 ч.)Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км.
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.
      Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.)* Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*
      Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.(16 ч.)* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

      *Спортивные игры* (30 ч.)
      Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Основное содержание**

**XI КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.
      ***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      ***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

      ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Легкая атлетика*. (32 ч.)Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км.
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.
      Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.)* Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*
      Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.(16 ч.)* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

      *Спортивные игры* (30 ч.)
      Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса;**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

 Москва «Просвещение» 2008.

 **Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**4**. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.

Приложение №1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты |
| Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть |
| Легкая атлетика |
| 1 |  | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Правильно выполнять технику старта и стартового разгона. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости. | Комбинированный | Обучение технике метания гранаты. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать на средние дистанции.Научиться: технике метания гранаты. |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять технику старта и стартового разгона. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 7 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание гранаты на дальность. |
| 9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега |
| 10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега;Выполнять метание гранаты на дальность. |
| 12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать на средние дистанции. |
| 13 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять метание гранаты на дальность. |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять метание гранаты на дальность. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 16 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль техники метания гранаты. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять метание гранаты на дальность. |
| 18 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать на средние дистанции. |
| Спортивные игры |
| 19 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. |
| 21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры. |
| 22 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры |
| 23 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 24 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Знать правила игры. |
| II четверть |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 25 |  | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииАкробатических упражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 27 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 28 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения;Лазать по канату без помощи ног. |
| 29 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на брусьях. |
| 30 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.. |
| 31 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. |
| 32 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения;Выполнять упражнения на брусьях. |
| 33 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 34 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |
| 35 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне;Лазать по канату без помощи ног;Выполнять упражнения на перекладине. |
| 36 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Развитие силовых качеств.Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |
| 37 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. |
| 38 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. |
| 39 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения;Выполнять упражнения на бревне. |
| 40 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| 41 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Лазать по канату без помощи ног; |
| 42 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 43 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. | Контроль | Контроль техники выполнения упражнений на брусьях.Контроль техники выполнения Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях;Выполнять упражнения на перекладине. |
| 44 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног;Выполнять упражнения на бревне |
| 45 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. | Самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |
| 46 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног; |
| 47 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. | Контроль | Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Контроль техники выполнения Упражнений на бревне. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения;Выполнять упражнения на бревне. |
| 48 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Контроль | Контроль техники лазания по канату без помощи ног. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног; |
| III четверть |
| Лыжная подготовка |
| 49 |  | ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке.Совершенствование техники спусков с горы. | Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 |  | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; |
| 51 |  | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход |
| 52 |  | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; |
| 53 |  | Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; |
| 54 |  | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; |
| 55 |  | Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 56 |  | Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь:Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 57 |  | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 58 |  | Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; |
| 59 |  | Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | Уметь:Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; |
| 60 |  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 61 |  | Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Контроль | Контроль техники попеременного четырехшажного хода. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе |
| 62 |  | Подъем в гору. Спуски с горы. | Контроль | Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь:Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 63 |  | Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | Контроль техники бега по дистанции на время. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе |
| 64 |  | Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. | Контроль | Контроль техники поворотов. Контроль техники спусков с горы. | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| Спортивные игры |
| 65 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 66 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 67 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 68 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра. | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры |
| 69 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. | Игровой | Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 70 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| 71 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;Знать правила игры |
| 72 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| 73 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 74 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование ведения мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 75 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения. | Контроль | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;Выполнять ведение мяча;Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 76 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Контроль | Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 77 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| 78 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | Контроль | Контроль техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| IV четверть |
| Спортивные игры |
| 79 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 80 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;Выполнять ведение мяча;Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 81 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 82 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| 83 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 84 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 85 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| 86 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. | Контроль | Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 87 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. | Контроль | Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;Выполнять ведение мяча;Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 88 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры. |
| Легкая атлетика |
| 89 |  | ТБ на уроках л/атлетики.Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | Комбинированный | Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 90 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега;Выполнять метание гранаты на дальность. |
| 91 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 92 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 93 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 94 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега;Выполнять метание гранаты на дальность. |
| 95 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 96 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять метание гранаты на дальность |
| 97 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 98 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты. Контроль развития силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега;Выполнять метание гранаты на дальность. |
| 99 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции |
| 100 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта |
| 101 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега; |
| 102 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль техники метания гранаты. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять метание гранаты на дальность. |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты |
| Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть |
| Легкая атлетика |
| 1 |  | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Правильно выполнять технику старта и стартового разгона. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега.Бегать на средние дистанции. |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. Совершенствование бега на короткие дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции. |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции. |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости. | Комбинированный | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание гранаты на дальность.Бегать на средние дистанции. |
| 7 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции. |
| 8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать на средние дистанции. |
| 9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты. | Комбинированный | Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять метание гранаты на дальность. Бегать на короткие дистанции. |
| 10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты. | Комбинированный | Совершенствование техники метания гранаты. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять метание гранаты на дальность |
| 11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять метание гранаты на дальность |
| 13 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости. | Контроль | Контроль техники метания гранаты. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять метание гранаты на дальность |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль бега на выносливость. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать на средние дистанции |
| 16 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 18 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять метание гранаты на дальность |
| Спортивные игры |
| 19 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. |
| 21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| 22 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;Знать правила игры |
| 23 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;Выполнять ведение мяча;Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов |
| 24 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты. | Контроль | Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| II четверть |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 25 |  | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииАкробатических упражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Лазать по канату без помощи ног;Выполнять упражнения на перекладине. |
| 27 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Развитие силовых качеств.Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 28 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. |
| 29 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. |
| 30 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. |
| 31 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Лазать по канату без помощи ног;Выполнять упражнения на перекладине. |
| 32 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |
| 33 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). | Комбинированный | Развитие силовых качеств.Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 34 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения;Выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. |
| 35 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях; выполнять упражнения на перекладине. |
| 36 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.Выполнять упражнений на бревне; |
| 37 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне;Лазать по канату без помощи ног; |
| 38 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. |
| 39 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 40 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. |
| 41 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.Выполнять упражнений на бревне;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 42 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Развитие силовых качеств |  |
| 43 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Контроль | Развитие силовых качеств. Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Контроль техники упражнений на бревне. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 44 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| 45 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). | Контроль | Контроль техники лазания по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Лазать по канату без помощи ног; |
| 46 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Контроль | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Контроль развития физических качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. |
| 47 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине. | Контроль | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Контроль техники выполнения Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.Выполнять упражнения на перекладине. |
| 48 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Контроль | Контроль техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. |
| III четверть |
| Лыжная подготовка |
| 49 |  | ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. | Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке.Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 |  | Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход |
| 51 |  | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов. | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; |
| 52 |  | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; |
| 53 |  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь:Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 54 |  | Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; |
| 55 |  | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход |
| 56 |  | Подъем в гору. Спуски с горы. | Комбинированный | Совершенствование техники подъёма в гору. Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь:;Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 57 |  | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; |
| 58 |  | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору. | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; |
| 59 |  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь:Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 60 |  | Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. | Контроль | Контроль техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники поворотов. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;Выполнять повороты в движении, на месте; |
| 61 |  | Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | Контроль техники подъёма в гору | Уметь:Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; |
| 62 |  | Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход. | Контроль | Контроль техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 63 |  | Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | Контроль техники прохождения дистанции на время. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; |
| 64 |  | Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Контроль | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Контроль техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход |
| Спортивные игры |
| 65 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 66 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 67 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 68 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;Знать правила игры |
| 69 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры |
| 70 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.Знать правила игры |
| 71 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.Знать правила игры |
| 72 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры |
| 73 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения. | Игровой | Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 74 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.Знать правила игры |
| 75 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры |
| 76 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Контроль | Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.Знать правила игры |
| 77 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты. | Контроль | Контроль техники бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 78 |  | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование ведения мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Знать правила игры. |
| IV четверть |
| Спортивные игры |
| 79 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 80 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.Знать правила игры |
| 81 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 82 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра. | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;; Знать правила игры. |
| 83 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры |
| 84 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. Игра | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.Знать правила игры |
| 85 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча в движении; |
| 86 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра. | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры |
| 87 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. |
| 88 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. Игра | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.Знать правила игры |
| Легкая атлетика |
| 89 |  | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м. | Комбинированный | Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 90 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега;Выполнять метание гранаты на дальность |
| 91 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 92 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега; |
| 93 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 94 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега;Выполнять метание гранаты на дальность |
| 95 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 96 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять метание гранаты на дальность |
| 97 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 98 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты. Контроль развития силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега;Выполнять метание гранаты на дальность |
| 99 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 100 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 101 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега; |
| 102 |  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять метание гранаты на дальность |