*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «физическая культура»**

**основного среднего образования**

**для 10 класса**

**на 2021 – 2022 учебный год**

г. Кировград

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего образования.

Организация - разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик:

Новосёлова Елена Андреевна, учитель физической культуры.

Рекомендована Методическим советом МАОУ СОШ № 1 (протокол № 1 от «30» августа 2021 г.)

Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 1 №55-О от «30» августа 2021 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего образования, примерной программы основного среднего образования по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ОСО.

Разработанная рабочая программа реализуется по учебнику А.П. Матвеева «Физическая культура, 10 класс», М.: Просвещение, 2018 год, рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю) и направлена на базовый (общеобразовательный) уровень изучения предмета.

**Планируемые** **результаты** **освоения** **учебного предмета**

**Личностными** **результатами** **изучения** **предмета** **«Физическая** **культура»** **являются:**

формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;



развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;



развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;



**Метапредметными** **результатами** **изучения** **предмета** **«Физическая** **культура»** **являются:**

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;



формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;



овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами

процессами.

**Предметными** **результатами** **изучения** **предмета** **«Физическая** **культура»** **являются:**

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;



выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**В** **результате** **освоения** **программы** **по** **физической** **культуре** **ученик** **научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

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

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

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

**Ученик** **получит** **возможность** **научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

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

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**Содержание** **учебного** **предмета**

**Знания** **о** **физической** **культуре** **(в** **процессе** **уроков)**

**Физическая** **культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из** **истории** **физической** **культуры.** История физической культуры и ее развитие в современном обществе. Базовые понятия физической культуры и физическая культура человека.

**Физические** **упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

**Физкультурно-оздоровительная** **деятельность** **(в** **процессе** **уроков).**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная** **деятельность.** **Гимнастика** **с** **основами** **акробатики**

Акробатические упражнения и комбинации, опорные прыжки, упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической перекладине. Кувырки назад, вперед. «Мост» из положения лежа, стойка на лопатках. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика(девочки).

**Легкая** **атлетика**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель. Попадание малого мяча в цель. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; Техника бега на длинные дистанции, контроль дыхания и оптимальные промежутки чередования бега и ходьбы. Длительный бег 12 минут Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши). Бег с препятствиями.

**Лыжная** **подготовка**

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Преодоление бугров и впадин; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением буфов и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

**Спортивные** **игры**

Баскетбол. Стойка игрока. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приема и передачи мяча. Техника нижней и верхней подачи мяча. Приемы мяча.

**Прикладная-ориентированная** **физкультурная** **деятельность** **(в** **процессе** **уроков).**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | **Базовая часть** | 66 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 24 |
| 2 | **Вариативная часть** | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Итого | 105 |

**Календарно-тематическое планирование 10 класс**

| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные** | **Личностные** |
| **Легкая атлетика (11 часов).** Спринтерский бег (5 часов) | | | | | | | |
| 1. | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40 м). |  |  | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона. | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 2. | Бег по дистанции (70 - 80 м). Финиширование. |  |  | Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Биохимические основы бега. Измерение результатов. | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. |
| 3. | Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м. |  |  | Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. |
| 4. | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения |  |  | Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 100м. |
| 5. | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. |  |  | Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.  Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (100.м). |
| Прыжки в длину с разбега (3 часа) | | | | | | | |
| 6. | Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. |  |  | Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | Применяют прыжковые упражнения. | Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 7. | Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание. |  |  | Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Провести тестирование – подтягивание. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при выполнении прыжков. Выполняют тестирование – подтягивание. |
| 8. | Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат.  Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют прыжок в длину с разбега. |
| Метание гранаты (3 часа) | | | | | | | |
| 9. | Техника метания мяча на дальность. Чел­ночный бег.Тестирование – бег 1000м |  |  | Выполнение тестирования – бег (1000м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».  Правила соревнований по легкой атлетике. | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Чел­ночный бег. Тестирование – бег 1000м. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. | Выполняют тестирование – бег (1000м). Соблюдают правила безопасности при метании. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |  |
| 10 | Техника метания гранаты. |  |  | Обучение технике метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Чел­ночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | Соблюдают правила безопасности при метании. |
| 11 | Метание гранаты на дальность. |  |  | Выполнение метания гранаты на дальность. | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | Метают мяч, гранату в мишень и на дальность. Соблюдают правила безопасности при метании. |  |
| **Волейбол (16 часов)** | | | | | | | |
| 12 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. |  |  | Ознакомление с правилами техники безопасности по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры в волейбол | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.  Соблюдают правила безопасности. | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека.  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека. |
| 13 | Прием мяча двумя руками снизу.  Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места |  |  | Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – прыжок в длину с места | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 14 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. |  |  | Совершенствование техники прямого нападающего удара. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности |
| 15 | Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя… |  |  | Разучить позиционное нападение. Совершенствовать технику приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – наклон вперед, стоя… | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 16 | Техника передач и приема мяча.  Позиционное нападение. |  |  | Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Провести учебную игру. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности |
| 17 | Верхняя переда­ча мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища. |  |  | Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Выполнение тестирования - поднимание туловища. | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. |
| 18 | Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. |  |  | Выполнение на оценку техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 19 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. |  |  | Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, нападение через 3-ю зону. Провести учебную игру. | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 20 | Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. |  |  | Совершенствование техники передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности |
| 21 | Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача. |  |  | Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку. Нижняя прямая подача. | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 22 | Оценка техники подачи мяча. Учебная игра. |  |  | Выполнение на оценку техники подачи мяча. Учебная игра. | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности |
| 23 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. |  |  | Совершенствование нападения через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | Овладевают основными приемами игры в волейбол. Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования. |
| 24 | Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки. |  |  | Закрепление техники передач и приема мяча, приема мяча от сетки. Развитие координационных способностей. | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 25 | Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. |  |  | Закрепление техники прямого нападающего удара через сетку. Одиночное блокирование. | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования. |
| 26 | Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону. |  |  | Закрепление техники прямого нападающего удара. Нападение через 4-ю зону. | Осуществлять судейство игры.  Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками |
| 27 | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. |  |  | Совершенствование техники нижней прямой подачи на точность по зонам и нижний прием мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола, осваивать их самостоятельно. |
| **Гимнастика (21 час).** Висы и упоры (11 часов). | | | | | | | |
| 28 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры. |  |  | Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). | Повороты в движении. ОРУ на месте.  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.  Инструктаж по ТБ. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, само-стоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 29 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). |  |  | Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силовых способностей. | Повороты в движении. ОРУ на месте.  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям. |
| 30 | Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.). |  |  | Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Выполняют упражнения на перекладине (ю) и разновысоких брусьях (д). |
| 31 | Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). |  |  | Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор. |
| 32 | Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). |  |  | Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы. | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор. |
| 33 | Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). |  |  | Совершенствовать выполнение подъема переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе. |
| 34 | Строевые приемы. Висы и упоры. |  |  | Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | Выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности |
| 35 | Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях. |  |  | Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях. | Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 36 | Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). |  |  | Совершенствование лазания по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) |
| 37 | Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.). |  |  | Совершенствование лазания по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 38 | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. |  |  | Совершенствование подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату(6м) в два приема на скорость. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Выполняют упражнения на перекладине (ю) и лазание по канату |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов). | | | | | | | |
| 39 | Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад. |  |  | Разучить длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 40 | Совершенствование акробатических упражнений. |  |  | Совершенствование акробатических упражнений Развитие координационных способностей. | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 41 | Стой­ка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стой­ка на руках (с помощью) (д.). |  |  | Закрепление техники выполнения стойки на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.). | Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| 42 | Техника длинного кувырка. Стой­ка на руках. |  |  | Закрепление техники выполнения длинного кувырка. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. | Формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья |
| 44 | Техника опорного прыжка через коня. |  |  | Разучить технику опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей. | Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. | Формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений |
| 45 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов. |  |  | Совершенствование комбинации из акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 46 | Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину. |  |  | Закрепление техники опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей. | Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 47 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка. |  |  | Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка. | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 48 | Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. |  |  | Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов. | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. | Уметь демонстрировать технику выполнения комбинации из акробатических элементов. |
| **Лыжная подготовка (18 часов). Баскетбол (21 час)** | | | | | | | |
| 49 | ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных  ходов. |  |  | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных  ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.  **Для спортивных игр**  Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека  Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни  Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;  - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;  - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;  - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;  -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 50 | Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. |  |  | Совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств. | Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. |
| 51 | Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча. |  |  | Совершенствование техники ведения, передач и бросков мяча. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Развитие скоростных качеств. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 52 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). |  |  | Разучить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 53 | Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. |  |  | Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. | Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу. |
| 54 | Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). |  |  | Закрепление выполнения быстрого прорыва (2х1).Совершенствование броска мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 55 | Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. |  |  | Разучить технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координационных способностей. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 56 | Техника переходов с одновременных ходов на попеременные. |  |  | Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 57 | Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств. | Осуществлять судейство игры.  Демонстрировать технику ведения, передач и бросков мяча. |
| 58 | Совершенствовать технику переходов в  классическом стиле. |  |  | Совершенствование техники переходов в  классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скоростных способностей. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 59 | Прохождение дистанции 2 км на результат. |  |  | Выполнение сдачи норматива на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Развитие скоростных способностей. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 60 | Баскетбол. Быстрый прорыв (3 х 2). |  |  | Разучить тактику быстрого прорыва (3 х 2). . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности |
| 61 | Оценка техники выполнения переходов в  классическом стиле. |  |  | Совершенствование техники выполнения переходов в  классическом стиле. Развитие скоростной выносливости. | Техника выполнения переходов в  классическом стиле. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 62 | Совершенствовать технику спусков и подъемов. |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах.  Игра «С горки на горку». | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно. |
| 63 | Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3). |  |  | Разучить выполнение зонной защиты (2 х 3). Совершенствование передач мяча различными способами в движении. | Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 64 | Преодоление подъемов и препятствий. |  |  | Совершенствовать  технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона. | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона. | Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно. |
| 65 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 66 | Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции. |  |  | Закрепление техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра. | Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 67 | Техника конькового хода. |  |  | Закрепление техники конькового хода. Развитие скоростной выносливости. | Техника конькового хода. Развитие выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 68 | Прохождение дистанции  5 км (д.), 6 км (ю.) |  |  | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км. | Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции  5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 69 | Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3). |  |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта |
| 70 | Совершенствование техники конькового хода. |  |  | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно. | Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции  5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 71 | Техника конькового хода при подъеме в гору. |  |  | Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору. | Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 72 | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). |  |  | Совершенствование техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 73 | Прохождение дистанции  5 км на результат. |  |  | Прохождение дистанции  5 км на результат. | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Развитие выносливости. | Развитие выносливости. |
| 74 | Катание с гор. Сдача задолженностей. |  |  | Принять задолженности по дистанциям. | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Развитие выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 75 | Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 х 2). |  |  | Совершенство-вать со­четание приемов ведения, передачи, броска. Зонная защита (3 х 2). | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 76 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). |  |  | Совершенствовать бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2).Учебная игра. Развитие скоростных качеств. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности |
| 77 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 х 1х 2) |  |  | Совершенствование сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 х 1х 2). | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1х 2). Развитие скоростных качеств. | Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 78 | Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении. |  |  | Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека. |
| 79 | Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением. |  |  | Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности |
| 80 | Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением. |  |  | Совершенствование сочетания приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.  Развитие скоростных качеств. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 81 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). |  |  | Разучить индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Провести игру по упрощенным правилам. Развитие скоростных качеств. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 82 | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. |  |  | Закрепление броска в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Провести игру по упрощенным правилам. | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 83 | Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра. |  |  | Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра. Учебная игра. | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | Уметь демонстрировать технику броска в прыжке. |
| 84 | Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. |  |  | Разучить тактику нападения через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности |
| 85 | Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. |  |  | Закрепление индивидуальных и групповых действий в защите. Учебная игра. | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 86 | Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Тестирование - поднимание туловища. |  |  | Совершенствование сочетаний приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. Провести тестирование - поднимание туловища. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против зонной защиты. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности |
| 87 | Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра. |  |  | Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра. Развитие координационных качеств. | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения. |
| **Спортивные игры. Волейбол (5 часов)** | | | | | | |
| 88 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Тестирование – наклон вперед, стоя. |  |  | Совершенствование верхней прямой подачи и нижнего приема мяча. Учебная игра. Провести тестирование – наклон вперед, стоя. Развитие координационных способностей. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности |
| 89 | Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра. |  |  | Закрепление техники прямого нападающего удара из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 90 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.  Учебная игра. Тестирование – подтягивание. |  |  | Разучить тактику индивидуального и группового блокирования, страховка блокирующих.  Учебная игра. Провести тестирование – подтягивание. | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей.  Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования. |
| 91 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. |  |  | Совершенствование сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | Осуществлять судейство игры.  Демонстрировать технику передачи и приема мяча двумя руками, нападающий удар. |
| 92 | Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Совершенствование верхней прямой подачи, приема подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | Осуществлять судейство игры.  Демонстрировать технику передачи и приема мяча двумя руками, нападающий удар |
| **Легкая атлетика (13 часов).**Прыжок в высоту (3 часа). | | | | | | | |
| 93 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. |  |  | Разучить технику прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры) | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 94 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. |  |  | Закрепление техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. |
| 95 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. |  |  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на результат. Приземление. Челночный бег. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. |
| Спринтерский бег. (4 часа) | | | | | | | |
| 96 | Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон. |  |  | Закрепление техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. | Низкий старт (30 м).Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м).Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 97 | Бег по дистанции (70-90м).Финиширование. Тестирование - бег 30м. |  |  | Закрепление техники бега по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. | Низкий старт (30м).Бег по дистанции (70-90м).Финиширование. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. |
| 98 | Бег 100 м с низкого старта. Финиширование. |  |  | Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70- 90м). Финиширование.  Тестирование - бег 30м. Специаль­ные беговые упражнения. | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Выполняют бег с максимальной скоростью 100м |
| 99 | Бег 100 м с низкого старта на результат. |  |  | Бег 100 м с низкого старта на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. | Бег 100 м с низкого старта на результат. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| Метание мяча и гранаты (6 часов) | | | | | | | |
| 100 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м. |  |  | Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м. | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 101 | Метание гранаты из различных положений. Тестирование – бег 1000м. |  |  | Обучение технике метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование – бег 1000м. | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, |
| 102 | Метание гранаты на дальность. |  |  | Закрепление технике метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | Научиться метать гранату различными способами. |
| 103 | Метание гранаты на дальность. |  |  | Закрепление технике метания гранаты из различных положений. | Метание гранаты на дальность. | Научиться метать гранату различными способами. |  |
| 104 | Метание гранаты из различных положений. |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание гранаты из различных положений. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений. |  |
| 105 | Метание мяча. |  |  | Совершенствовать технику метания мяча на дальность. | Биохимическая основа метания. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений. |  |