Приложение № \_\_20\_\_\_ к основной образовательной программе начального общего образования (ООП СОО) МБОУ «СОШ с. Русская Халань Чернянского района Белгородской области»

### Рабочая программа

по учебному курсу с учетом рабочей программы воспитания «Физическая культура» (базовый) 10-11 класс

#### Пояснительная записка

-Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2011 г.).

-Учебника «Физическая культура 10-11 классы» под редакцией В.И. Ляха. 2020 г. Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 204 ч): третий час был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889., и используется на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

No	Вид программного материала	Количество часов (уроков) Классы	
		10 класс	11 класс
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	1
1.2	Спортивные игры	27	27
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	26	26
1.5	Лыжная подготовка	22	22
1.6	Элементы единоборств	9	9
	Итого часов в год:	102	102

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

#### Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению

- содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

#### В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### В области физической культуры:

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

#### Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, физика, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### В области физической культуры:

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области физической и трудовой культур:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного оборудования;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, развитию физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### Планируемые результаты изучения учебного курса.

#### Знания о физической культуре

#### Выпускник 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, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ориентироваться в теоретических аспектах испытаний физических качеств при поступлении ВУЗы;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах в повседневной жизни

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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 в рамках ВФСК «ГТО» и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### Физическое совершенствование

#### Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в длину (высоту);
- выполнять кроссовый бег на выносливость;
- выполнять основные технические действия и приёмы в баскетболе, волейболе, гандболе, футболе в условиях учебной и игровой деятельности.

#### Требования к уровню подготовки выпускников

- В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
- знать/понимать
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

- уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседнев
  - ной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### Содержаниепрограммного материала. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

#### Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

- -Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.(11кл)
- -Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. (10кл)
- -Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.(11кл)
- -Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).(11кл)
- -Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).(11кл)
- -Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. (10кл)
- -Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).(10-11кл)

-Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан на занятиях физической культурой).(10кл)

Знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).(10кл).

#### Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

-Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечнососудистой системы; (10кл)

при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.).(11кл)

- Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).(11кл)
- -Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика(юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. (10кл)
- -Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»); танцевальные движения из народных танцев и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча); со скакалкой (махи и повороты, вращения, круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки);(10кл)
- с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).(11кл)

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростносиловой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); (11кл)

-общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.(10-11кл)

#### Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

- -Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. (10кл)
- -Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.(11кл)
- -Наблюдения за индивидуальным здоровьем ( расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью ( по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью ( по показателям таблицы Анфимова).(11кл)
- -Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. (10кл)

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой

- -Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. (10кл)
- -Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). (11кл)
- -Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.(10кл)
- -Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.(11кл)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).(10-11кл)

**Легкая атлетика:** Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.(10-11кл)

**Лыжные гонки:** Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.(10-11кл)

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).(10-11кл)

**Атлетические единоборства (юноши):** Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.(11кл)

**Национальные виды спорта** (лапта, городки): совершенствование техники соревновательных упражнений. (10-11кл)

#### Способы спортивно-оздоровительной деятельности

-Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий (10кл), планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладноориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).(11кл)

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.(10кл)

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта) и в рамках ВФСК «ГТО» (10-11кл)

#### Основные виды учебной деятельности

• Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Осуществлять судейство в избранном виде спорта.

## Тематическое планирование 10 класс

No	Наименование раздела	Часы	Характеристика	Деятельность учителя с
п/п	программы, тема	учебного	деятельности	учетом рабочей
		времени	обучающихся	программы воспитания.
1.	Физическая культура и	Как	Расширяют и	Установление
	спорт в профилактике	элемент	укрепляют знания о	доверительных отношений
	заболеваний и	урока. В	роли физической	между учителем и его
	укреплении здоровья.	процесс е	культуры в	учениками,
		уроков.	профилактике	способствующих
			заболеваний и	позитивному восприятию
			укреплении здоровья	учащимися требований и
				просьб учителя,
				привлечению их внимания
				к обсуждаемой на уроке
				информации, активизации
				их познавательной
				деятельности;
		Легкая	атлетика (19 ч)	
2.	Низкий старт (10-20 м).	1	Описывают технику	Привлечение внимания
	Стартовый разгон.		выполнения беговых	школьников к ценностному
	Эстафетный бег. Специ-		упражнений.	аспекту изучаемых на
	альные беговые		Применяют беговые	уроках явлений,
	упражнения. Развитие		упражнения для	организация их работы с
	скоростно-силовых		развития	получаемой на уроке
	качеств. Инструктаж по		соответствующих	социально значимой
	ТБ		физических качеств,	информацией –
			выбирают	инициирование ее
			индивидуальный	обсуждения, высказывания

			режим физической	учащимися своего мнения
			нагрузки. Соблюдают	по ее поводу, выработки
			правила безопасности.	своего к ней отношения;
3.	Низичт оторт (10.20 м)	1	*	-
3.	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Биохимические основы бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
4.	Низкий старт ( 10-20 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м.Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
5.	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки

				зрения
6.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
7-8. 9.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков Прыжок в длину на результат. Развитие	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной
	результат. Развитие скоростно-силовых качеств		нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	деятельности
10.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Биохимическая основа метания мяча	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
11.	Метание гранаты из различных положений (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения

				теоретической проблемы.
12.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
13.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
14.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
15.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
16.	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт

				сотрудничества и взаимной помощи;
		Бас	скетбол(11)	
17- 18.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
19- 20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
21-22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст
23- 24	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	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
25- 26	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:

				<del>                                     </del>
	различными способами в		правила безопасности.	интеллектуальных игр,
	движении с			стимулирующих
	сопротивлением. Ведение			познавательную
	мяча с сопротивлением.			мотивацию школьников;
	Бросок мяча в прыжке со			дидактического театра, где
	средней дистанции с			полученные на уроке
	сопротивлением.			знания обыгрываются в
	Сочетание приемов			театральных постановках;
	ведения, передачи, броска			дискуссий, которые дают
	мяча. Нападение против			учащимся возможность
	зонной защиты.			приобрести опыт ведения
	Нападение через заслон.			конструктивного диалога;
	Развитие			групповой работы или
	координационных			работы в парах, которые
	качеств.			учат школьников
27.	Совершенствование	1	Выполняют в игре или	командной работе и
	передвижений и		игровой ситуации так-	взаимодействию с другими
	остановок игрока.		тико-технические	± *
	Совершенствование		действия. Соблюдают	детьми;
	техники бросков мяча.		правила безопасности.	
	Штрафной бросок.			
	Учебная игра баскетбол.			
	Общетеоро	етические и	исторические сведения	(Ічас)
28.	Роль оздоровительных	1	Расширают и	Инициирование и
۷٥.	Роль оздоровительных систем в формировании	1	Расширяют и углубляют знания о	поддержка
	здорового образа жизни,		роли оздоровительных	*
	сохранении высокой		систем в жизни	исследовательской
	творческой активности,		человека.	деятельности школьников в
	предупреждении		13/10/2014.	рамках реализации ими
	проф.заболеваний и			индивидуальных и
	вредных привычек.			групповых
	-F			исследовательских
				проектов, что даст
				школьникам возможность
				приобрести навык
				самостоятельного решения
				теоретической проблемы,
				навык генерирования и
				оформления собственных
				идей, навык уважительного
				отношения к чужим идеям,
				оформленным в работах
				других исследователей,
				навык публичного
				выступления перед
				аудиторией,
				аргументирования и
				отстаивания своей точки
				зрения.
	Гимнаст	ика с элемеі	нтами акробатики (14 ча	сов)
29.	Повороты в движении.	1	Выполнять акроба-	Организация шефства
2).	Перестроение из колонны	1	тические элементы	мотивированных и
	по одному в колонну по		программы в	эрудированных учащихся
	восемь в движении.		комбинации (5	над их неуспевающими
	Длинный кувырок через		элементов).	одноклассниками, дающего
	препятствие в 90 см. Стой-		Соблюдают правила	одноклассниками, дающего
i	inpermiteration of the CION-		Coomogaioi iipabiina	i

	,			<u></u>
	ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.		безопасности.	школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
30.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
31.	Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
32.	Комбинация из разученных элементов Прыжки в глубину. Развитие скоростносиловых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
33.	Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростносиловых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям

			Соблюдают правила	примеров ответственного,
			безопасности.	гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
34.	Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростносиловых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
35.	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростносиловых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;  Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач
36.	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростносиловых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.	
37.	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростносиловых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.	
38.	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь — девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.	
39.	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь — девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.	

				для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в
40.	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом — девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.	классе; Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих
41.	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом — девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.	познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке
42.	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом — девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.	знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
		Волеі	ибол (6 часов)	
43.	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.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач
44.	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.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
45.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих

	нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.			позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,
46.	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.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
47.	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.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через полбор состратательного
48.	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.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
		етические и	исторические сведения	(1час)
49.	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	1	Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
50	V ov 6 vivo vivo		лейбол (9 ч)	Ианон зорачи
50.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. 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 спо-	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач

	собностей.			для решения, проблемных
				ситуаций для обсуждения в классе;
51.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. На падение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Верхняя передача мяча в	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной
	шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	деятельности
53.	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.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
54.	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	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	
55.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Выполнют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают	Использование воспитательных возможностей содержания

	Прямой нападающий удар		правила безопасности.	учебного предмета через
	через сетку. Нападение			демонстрацию детям примеров ответственного,
	через 4-ю зону.			гражданского поведения,
	Одиночное блокирование.			проявления человеколюбия
	Нижняя прямая подача,			и добросердечности, через
	прием мяча от сетки.			подбор соответствующих
	Учебная игра. Развитие			текстов для чтения, задач для решения, проблемных
	координационных способностей.			ситуаций для обсуждения в
56.	Верхняя передача мяча в	1	Выполняют в игре или	классе;
30.	тройках. Прием мяча	1	игровой ситуации так-	
	двумя руками снизу.		тико-технические	
	Прямой нападающий		действия. Соблюдают	
	удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.		правила безопасности.	
	Групповое блокирование.			
	Верхняя прямая подача,			
	прием подачи. Учебная			
	игра. Развитие			
	координационных способностей.			
	chocomocren.			
57.	Комбинации из	1	Выполняют в игре или	Организация шефства
	передвижений и		игровой ситуации так- тико-технические	мотивированных и
	остановок игрока. Верхняя передача мяча в		действия. Соблюдают	эрудированных учащихся над их неуспевающими
	тройках. Прием мяча		правила безопасности.	одноклассниками, дающего
	двумя руками снизу.			школьникам социально
	Прямой нападающий удар			значимый опыт
	через сетку. Нападение через 2-ю зону.			сотрудничества и взаимной
	Групповое блокирование.			помощи;
	Верхняя прямая подача,			
	прием подачи. Учебная			
	игра. Развитие координационных			
	способностей.			
58.	Комбинации из	1	Выполняют в игре или	Организация шефства
	передвижений и		игровой ситуации так-	мотивированных и
	остановок игрока.		тико-технические действия. Соблюдают	эрудированных учащихся
	Верхняя передача мяча в		правила безопасности.	над их неуспевающими одноклассниками, дающего
	тройках. Прием мяча		1	школьникам социально
	двумя руками снизу.			значимый опыт
	Прямой нападающий удар			сотрудничества и взаимной
	через сетку. Нападение			помощи;
	через 2-ю зону.			
	Групповое блокирование.			
	Верхняя прямая подача,			
	прием подачи. Учебная			
	игра. Развитие			
	координационных			
	способностей.			

		Лыжная	подготовка (16 ч)	
59- 60.	Инструктаж по Т.Б на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км.	2	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
61- 62.	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.	2	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
63- 64.	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 4 км.	2	Уметь:проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
65- 66.	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км.	2	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение. Соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

67- 68.	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагиваие небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
69- 70.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
71-72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
73- 74.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

		Bo.	лейбол(4 ч)	
75.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу (сверху) с падениемперекатом на спину. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
76.	способностей.  Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падениемперекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на грудиживоте. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
77.	переводом).  Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
78.	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	(Ivaa)
70			псторические сведения	i i
79.	Индивидуальная подготовка корригирующей направленности.	1	Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила

			комплекса	общения со старшими
			коррекционных упражнений.	(учителями) и
			упражнении.	сверстниками (школьниками), принципы
				учебной дисциплины и
				самоорганизации;
		Бас	кетбол (9 ч)	
80.	Совершенствование	1	Выполняют в игре или	Привлечение внимания
	передвижений и		игровой ситуации так-	школьников к ценностному
	остановок игрока.		тико-технические	аспекту изучаемых на
	Передача мяча различными способами на		действия. Соблюдают правила безопасности.	уроках явлений,
	мест и в движении.		правила осзопасности.	организация их работы с получаемой на уроке
	Бросок мяча в движении			социально значимой
	одной рукой от плеча.			информацией –
	Быстрый прорыв $(2 \ x \ 1)$ .			инициирование ее
	Развитие скоростных			обсуждения, высказывания
	качеств. Инструктаж по ТБ.			учащимися своего мнения
81.	Совершенствование	1	Выполняют в игре или	по ее поводу, выработки
01.	техники передвижений.	1	игровой ситуации так-	своего к ней отношения;
	Передача мяча одной		тико-технические	
	рукой снизу, сбоку.		действия. Соблюдают	
	Совершенствование		правила безопасности.	
	техники ведения мяча.			
	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с			
	близкого и среднего			
	расстояния. Штрафной			
	бросок. Учебная игра.			
82.	Совершенствование	1	Выполняют в игре или	Привлечение внимания
	техники передвижений. Передача мяча одной		игровой ситуации так- тико-технические	школьников к ценностному
	рукой снизу, сбоку.		действия. Соблюдают	аспекту изучаемых на уроках явлений,
	Совершенствование		правила безопасности.	организация их работы с
	техники защитных			получаемой на уроке
	действий (вырывание и			социально значимой
	выбивание).			информацией –
	Совершенствование			инициирование ее
	тактики игры (командное нападение,			обсуждения, высказывания
	индивидуальные,			учащимися своего мнения
	групповые и командные			по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
	действия в защите).			своего к неи отношения,
	Учебная игра баскетбол.			
	Развитие физических			
83.	качеств. Совершенствование	1	Выполняют в игре или	Привлечение внимания
	техники передвижений.	*	игровой ситуации так-	школьников к ценностному
	Передача мяча одной		тико-технические	аспекту изучаемых на
	рукой снизу, сбоку.		действия. Соблюдают	уроках явлений,
	Совершенствование		правила безопасности.	организация их работы с
	техники защитных			получаемой на уроке
	действий (вырывание и выбивание).			социально значимой
	Совершенствование			информацией –
	тактики игры (командное			инициирование ее обсуждения, высказывания
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		<u> </u>	оосулдения, высказывания

				, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических			учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
<b></b>	качеств.	1	Виновнатов в торо торо	Винонания в умак уграву
1 1 1 3 ( 1	Совершенствование гехники бросков мяча, гехники перемещений и владения мячом, ващитных действий. Совершенствование гактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
1 1 E 3 (	Совершенствование гехники бросков мяча, гехники перемещений и владения мячом, ващитных действий. Совершенствование гактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
1 1 1 3 ( 1	Совершенствование гехники бросков мяча, гехники перемещений и владения мячом, ващитных действий. Совершенствование гактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
3 3 4 6	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
3 3 6	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
		Легкая	атлетика (12ч)	

90	Соронического	1	Onwar speram massesses	Oprovivosvija vijak aa
89.	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт Стартовый разгон (10-20 метров). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
90.	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
91.	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
92.	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения
93.	Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специальные	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для	теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах

	PALOBI IN ALL DOMESTICATION		разрития	пругиу исследоволого
	беговые упражнения.		развития	других исследователей,
	Развитие скоростно-силовых качеств.		соответствующих физических качеств,	навык публичного
				выступления перед
	Совершенствование		выбирают	аудиторией,
	техники спринтерского		индивидуальный	аргументирования и
	бега.		режим физической	отстаивания своей точки
			нагрузки. Соблюдают	зрения
			правила безопасности.	
94.	Совершенствование	1	Описывают технику	Включение в урок игровых
	техники прыжка в длину		выполнения	процедур, которые
	с разбега. Прыжок в		прыжковых	помогают поддержать
	длину способом		упражнений.	мотивацию детей к
	«прогнувшись» с 13-15		Применяют беговые	получению знаний,
	беговых шагов.		упражнения для	налаживанию позитивных
	Отталкивание.		развития	межличностных
	Специальные беговые		соответствующих	отношений в классе,
	упражнения. Развитие		физических качеств,	
	скоростно-силовых		выбирают	помогают установлению
	качеств. Биохимические		индивидуальный	доброжелательной
	основы прыжков.		режим физической	атмосферы во время урока;
	r		нагрузки. Соблюдают	
			правила безопасности.	
95.	Совершенствование	1	Описывают технику	Побуждение школьников
,	техники прыжка в длину	_	выполнения	соблюдать на уроке
	с разбега. Прыжок в		прыжковых	общепринятые нормы
	длину способом		упражнений.	поведения, правила
	«прогнувшись» с 13-15		Применяют беговые	
	беговых шагов.		упражнения для	общения со старшими
	Отталкивание.		развития	(учителями) и
	Специальные беговые		соответствующих	сверстниками
	упражнения. Развитие		физических качеств,	(школьниками), принципы
	скоростно-силовых		выбирают	учебной дисциплины и
	_		индивидуальный	самоорганизации;
	качеств.		режим физической	
			нагрузки. Соблюдают	
			1.	
96.	Conomitteenanteena	1	правила безопасности.	Drawayayaya na yanaya yana na ya
90.	Совершенствование	1	Описывают технику	Включение в урок игровых
	техники прыжка в длину		выполнения	процедур, которые
	с разбега. Прыжок в		прыжковых	помогают поддержать
	длину на результат.		упражнений.	мотивацию детей к
	Развитие скоростно-		Применяют беговые	получению знаний,
	силовых качеств.		упражнения для	налаживанию позитивных
			развития	межличностных
			соответствующих	отношений в классе,
			физических качеств,	помогают установлению
			выбирают	доброжелательной
			индивидуальный	атмосферы во время урока;
			режим физической	
			нагрузки. Соблюдают	
			правила безопасности.	
97.	Совершенствование	1	Описывают технику	Привлечение внимания
	техники метания в цель и		выполнения	школьников к ценностному
	на дальность. Метание		метания. Применяют	аспекту изучаемых на
	мяча на дальность с 5-6		данные упражнения	уроках явлений,
	беговых шагов.		для развития	организация их работы с
	Общеразвивающие		соответствующих	получаемой на уроке
	упражнения. Челночный		физических качеств,	социально значимой
	_	<u>l</u>	<u> </u>	TOTALISMENT STIM HIMOH

	бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.		выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
98.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
99.	Бег (до 20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
100.	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст
101.	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.	школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям,
102.	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные	1	Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила	оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед

беговые уп	ражнения. Бег	безопасности.	аудиторией,
под гору. Р	азвитие вынос-		аргументирования и
ливости.			отстаивания своей точки
			зрения.

# Тематическое планирование 11 класс

<b>№</b> п/п	Наименование раздела программы, тема  Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	Часы учебного времени Общетеор	Характеристика деятельности обучающихся етический час (1ч) Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту.	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания.  Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания
		Направа	(12 11222)	к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2.	Низкий старт <i>(30-40 м)</i> .	Легкая ат	глетика (12 часов) Описывают технику	Привлечение внимания
	Стартовый разгон. Эстафетный бег (4х25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ		выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
3.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Овладение техникой эстафетного бега(4х25м по прямой, то же на повороте). Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего

			эстафетного бега.	к ней отношения;
4.	Низкий старт (до 30-40м). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м.Финиширование. Эстафетный бег(4х50м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
5.	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег(4х100 м). Развитие скоростных способностей.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
6.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег(4х50м). Развитие скоростных способностей	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
7-8.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных
9.	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков Прыжок в длину на результат. Развитие	1	развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

	скоростно-силовых		Соблюдают правила	
10.	метание мяча на дальность (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Биохимические основы метания мяча.	1	безопасности. Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
11.	Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
12.	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
13.	Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных
14.	Равномерный бег (до25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.	
15.	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос-	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.	

	ливости.			идей, навык
16.	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	1	Демонстрируют технику длительного бега на время. Соблюдают правила безопасности.	уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
17-	Consequence	2 Ba	скетбол(9ч)	Патранования
18.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
19-20.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
21- 22.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
23- 24.	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	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и

	качеств			самоорганизации;
25- 26.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
27.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
	Общетеор		исторические сведения (1	час)
28.	Индивидуально- ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1	Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
20			нтами акробатики (14 час	
29.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации

	лопатках (девушки).			их познавательной
	Развитие координаци-			деятельности
	онных способностей.			,,
30.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
31.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
32.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростносиловых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.	
33.	Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростносиловых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и
34.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.	просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной

	Развитие скоростно-			деятельности
	силовых качеств.			
35.	Опорный прыжок через	1	Описывать технику и	Инициирование и
	коня (прыжок ноги врозь		выполнять опорные	поддержка
	-юноши; прыжок углом с		прыжки. Соблюдают	исследовательской
	косого разбега толчком		правила безопасности.	деятельности школьников
	одной ноги девушки)			в рамках реализации ими
	Развитие скоростно-			индивидуальных и
0.5	силовых качеств.	4		групповых
36.	Опорный прыжок через	1	Описывать технику и	исследовательских
	коня (прыжок ноги врозь		выполнять опорные	проектов, что даст
	-юноши; прыжок углом с косого разбега толчком		прыжки. Соблюдают правила безопасности.	школьникам возможность
	одной ноги девушки)		правила оезопасности.	приобрести навык
	Развитие скоростно-			самостоятельного решения
	силовых качеств.			теоретической проблемы,
37.	Опорный прыжок через	1	Описывать технику и	навык генерирования и
	коня (прыжок ноги врозь	_	выполнять опорные	оформления собственных
	-юноши; прыжок углом с		прыжки. Соблюдают	идей, навык
	косого разбега толчком		правила безопасности.	уважительного отношения
	одной ноги девушки)			к чужим идеям,
	Развитие скоростно-			оформленным в работах
	силовых качеств.			других исследователей,
				навык публичного
				выступления перед
				аудиторией, аргументирования и
				аргументирования и отстаивания своей точки
				зрения
38.	Повороты в движении.	1	Выполнять элементы на	Привлечение внимания
٥٠.	Подъем в упор силой -		перекладине.	школьников к
	юноши. Толчком ног		Соблюдают правила	ценностному аспекту
	подъем в упор на		безопасности.	изучаемых на уроках
	верхнюю жердь –			явлений, организация их
	девушки. Развитие силы.			работы с получаемой на
39.	Повороты в движении.	1	Выполнять элементы на	уроке социально значимой
	Подъем в упор силой -		перекладине.	информацией –
	юноши. Толчком ног		Соблюдают правила	инициирование ее
	подъем в упор на		безопасности.	обсуждения,
	верхнюю жердь –			высказывания учащимися
	девушки. Развитие силы.			своего мнения по ее
				поводу, выработки своего
				к ней отношения;
40.	Вис согнувшись, вис	1	Выполнять элементы на	Применение на уроке
	прогнувшись, угол в		перекладине.	интерактивных форм
	упоре юноши. Толчком		Соблюдают правила	работы учащихся:
	двух ног вис углом –		безопасности.	интеллектуальных игр,
<i>l</i> 1	девушки. Развитие силы.	1	D	стимулирующих
41.	Вис согнувшись, вис	1	Выполнять элементы на	познавательную
	прогнувшись, угол в		перекладине.	мотивацию школьников;
	упоре юноши. Толчком		Соблюдают правила безопасности.	дидактического театра, где
	двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.		осзопасности.	полученные на уроке
42.	Вис согнувшись, вис	1	Выполнять элементы на	знания обыгрываются в
<b>+</b> ∠.	прогнувшись, угол в	1	перекладине.	театральных постановках;
	упоре юноши. Толчком		Соблюдают правила	дискуссий, которые дают
	упорелоноши, голчком	İ	Соотподают правила	

	двух ног вис углом — девушки. Развитие силы.		безопасности.	учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
		Bo.	лейбол (6ч)	
43.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падениемперекатом на спину Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
44.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
45.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
46.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

	_			
	животе. Позиционное			
	нападение. Учебная игра.			
	Развитие			
	координационных			
	способностей.			
47.	Совершенствование	1	Выполнять в игре или	Использование
	техники приема и		игровой ситуации так-	воспитательных
	передач мяча: прием мяча		тико-технические	возможностей содержания
	одной рукой в падении		действия. Соблюдают	учебного предмета через
	вперед и последующим		правила безопасности.	демонстрацию детям
	скольжением на груди-			примеровответственного,
	животе. Передача мяча			гражданского поведения,
	сверху двумя руками.			проявления
	Прямой нападающий удар			человеколюбия и
	через сетку. Нападение			добросердечности, через
	через 3-ю зону. Учебная			подбор соответствующих
	игра. Развитие			текстов для чтения, задач
	координационных спо-			для решения, проблемных
	собностей.			ситуаций для обсуждения
				в классе;
48.	Совершенствование	1	Выполнять в игре или	Включение в урок
	техники приема и		игровой ситуации так-	игровых процедур,
	передач мяча. Напа-		тико-технические	которые помогают
	дающий удар с		действия. Соблюдают	поддержать мотивацию
	переводом. Нападение		правила безопасности.	детей к получению знаний,
	через 3-ю зону. Учебная			налаживанию позитивных
	игра. Развитие			межличностных
	координационных спо-			отношений в классе,
	собностей.			помогают установлению
				доброжелательной
				атмосферы во время
				урока;
	Общет	 Теопетическ	ие и исторические сведен	~ ~
49.	Способы регулирования	1	Расширяют и	Включение в урок
.,.	физических нагрузок и	-	углубляют знания о	игровых процедур,
	контроля за ними во		способах	которые помогают
	время занятий		регулирования	поддержать мотивацию
	физическими		физ.нагрузок.	детей к получению знаний,
	упражнениями		φησ.π <b>α</b> ι ργσσκ.	налаживанию позитивных
	уприжнениями			межличностных
				отношений в классе,
				помогают установлению
				доброжелательной
				атмосферы во время
				урока;
	<u> </u>	R <sub>0</sub>	<u> </u> лейбол(9ч)	Jponu,
50.	Комбинации из	1	Выполняют в игре или	Организация шефства
50.	передвижений и	1	игровой ситуации так-	мотивированных и
	остановок игрока.		тико-технические	эрудированных учащихся
	Совершенствование		действия. Соблюдают	над их неуспевающими
	техники приема и		правила безопасности.	_
	передач мяча. Напа-		правила освопасности.	одноклассниками,
	дающий удар с			дающего школьникам
	переводом. Верхняя			социально значимый опыт
	прямая подача.			сотрудничества и
	прини поди и.			взаимной помощи;

	11		Г	1
	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			
	Развитие			
	координационных спо-			
	собностей.			
51.	Совершенствование	1	Выполняют в игре или	Использование
	техники приема и		игровой ситуации так-	воспитательных
	передач мяча. Напа-		тико-технические	возможностей содержания
	дающий удар с		действия. Соблюдают правила безопасности.	учебного предмета через
	переводом. Верхняя		привили осзописности.	демонстрацию детям примеров ответственного,
	прямая подача.			гражданского поведения,
	Нападение через 3-ю зо-			проявления
	ну. Учебная игра.			человеколюбия и
	Развитие			добросердечности, через
				подбор соответствующих
	координационных спо-			текстов для чтения, задач
52.	собностей. Совершенствование	1	Выполняют в игра или	для решения, проблемных
] 32.	техники приема и	1	Выполняют в игре или игровой ситуации так-	ситуаций для обсуждения
	передач мяча. Напа-		тико-технические	в классе;
	дающий удар с		действия. Соблюдают	
	переводом. Прямой напа-		правила безопасности.	
	дающий удар через сетку.			
	верхняя прямая подача.			
	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			
	Развитие			
	координационных спо-			
	собностей.			
53.	Совершенствование	1	Выполняют в игре или	Организация шефства
	техники приема и		игровой ситуации так-	мотивированных и
	передач мяча. Напа-		тико-технические действия. Соблюдают	эрудированных учащихся
	дающий удар с		правила безопасности.	над их неуспевающими одноклассниками,
	переводом. Нападение		inpublish ocsoniucinocini.	дающего школьникам
	через 4-ю зону.			социально значимый опыт
	Одиночное блокирование.			сотрудничества и
	Прием мяча от сетки.			взаимной помощи;
	Верхняя прямая подача.			
	Учебная игра. Развитие			
	координационных			
	способностей.			
54.	Верхняя передача мяча в	1	Выполняют в игре или	Использование
	прыжке. Прием мяча		игровой ситуации так-	воспитательных
	двумя руками снизу.		тико-технические	возможностей содержания
	Прямой нападающий удар		действия. Соблюдают правила безопасности.	учебного предмета через
	через сетку. Нападение		привили осзописности.	демонстрацию детям примеров ответственного,
	через 4-ю зону.			гражданского поведения,
	Одиночное блокирование.			проявления
	Нижняя прямая подача,			человеколюбия и
	прием мяча от сетки.			добросердечности, через
	Учебная игра. Развитие			подбор соответствующих
	координационных			текстов для чтения, задач
<u> </u>	коордипационных			

	способностей			для решения, проблемных
55.	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.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	ситуаций для обсуждения в классе;
56.	Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
57.	Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
58.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

	прямая подача, прием подачи. Учебная игра.			
	Развитие координационных			
	способностей.			
	chocomocien.	<u>.                                    </u>	я подготовка (16 часов)	
			,, ,	
59- 60.	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	2	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
61- 62.	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.	2	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее
63- 64.	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 4км.	2	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.	поводу, выработки своего к ней отношения;
65- 66.	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный	2	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией —

	двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов( распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км.			инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
67- 68.	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.Преодоление подъемов и припятствий на лыжах:перешагиваие небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
69- 70.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
71- 72.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагиваие небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
73- 74.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км.	2	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками

	Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагиваие небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.		безопасности.	(школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
			лейбол(4ч)	
75.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
76.	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падениемперекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на грудиживоте. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
77.	Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
78.	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими

	•			/
				(учителями) и
				сверстниками
				(школьниками), принципы
				учебной дисциплины и
				самоорганизации;
			ие и исторические сведен	
79.	Самостоятельные занятия	1	Практически	Побуждение школьников
	физическими		применяют полученные	соблюдать на уроке
	упражнениями		знания при подготовке	общепринятые нормы
			и участии в	поведения, правила
			соревнованиях в	общения со старшими
			избранном виде спорта.	(учителями) и
				сверстниками
				(школьниками), принципы
				учебной дисциплины и
				самоорганизации;
			скетбол(9ч)	
80.	Совершенствование	1	Выполняют в игре или	Привлечение внимания
	передвижений и		игровой ситуации так-	школьников к
	остановок игрока.		тико-технические	ценностному аспекту
	Передача мяча		действия. Соблюдают	изучаемых на уроках
	различными способами на		правила безопасности.	явлений, организация их
	мест и в движении.			работы с получаемой на
	Бросок мяча в движении			уроке социально значимой
	одной рукой от плеча. Быстрый прорыв <i>(2 х 1)</i> .			информацией –
	Развитие скоростных			инициирование ее
	качеств. Инструктаж по			обсуждения,
	ТБ.			высказывания учащимися
	TB.			своего мнения по ее
				поводу, выработки своего
			_	к ней отношения;
81.	Совершенствование	1	Выполняют в игре или	Привлечение внимания
	техники передвижений.		игровой ситуации так-	школьников к
	Передача мяча одной		тико-технические	ценностному аспекту
	рукой снизу, сбоку.		действия. Соблюдают	изучаемых на уроках
	Совершенствование техники ведения мяча		правила безопасности.	явлений, организация их
				работы с получаемой на
	-			
	, <u>*</u>			
				_
	_			
				-
	Учебная игра.			к неи отношения;
82.	Совершенствование	1	Выполняют в игре или	Привлечение внимания
	техники передвижений.		игровой ситуации так-	школьников к
	Передача мяча одной		тико-технические	ценностному аспекту
	рукой снизу, сбоку.		действия. Соблюдают	изучаемых на уроках
	•		правила безопасности.	явлений, организация их
	Совершенствование			
	техники защитных			работы с получаемой на
	техники защитных действий (вырывание и			
	техники защитных действий (вырывание и выбивание).			работы с получаемой на
	техники защитных действий (вырывание и			работы с получаемой на уроке социально значимой
82.	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.	1	игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают	школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках

				1
	нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.			высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
83.	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
84.	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
85.	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
86.	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
87.	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками,

	Concession	1		
	Совершенствование			дающего школьникам
	тактики игры. Игра баскетбол. Развитие			социально значимый опыт
	физических качеств.			сотрудничества и
00		1	D	взаимной помощи;
88.	Совершенствование	1	Выполняют в игре или	Организация шефства
	техники бросков мяча,		игровой ситуации так-	мотивированных и
	техники перемещений и		тико-технические	эрудированных учащихся
	владения мячом,		действия. Соблюдают	над их неуспевающими
	защитных действий.		правила безопасности.	одноклассниками,
	Совершенствование			дающего школьникам
	тактики игры. Игра			социально значимый опыт
	баскетбол. Развитие			сотрудничества и
	физических качеств			взаимной помощи;
		Легка	ая атлетика (12 часов)	
89.	Совершенствование	1	Описывают технику	Организация шефства
	техники спринтерского		выполнения беговых	мотивированных и
	бега. Низкий старт (30-40		упражнений.	эрудированных учащихся
	м). Стартовый разгон.		Применяют беговые	над их неуспевающими
	Эстафетный бег (4х25м). Специальные беговые		упражнения для	одноклассниками,
	упражнения. Развитие		развития	дающего школьникам
	упражнения. Развитие скоростно-силовых		соответствующих физических качеств,	социально значимый опыт
	качеств. Инструктаж по		выбирают	сотрудничества и
	ТБ		индивидуальный режим	взаимной помощи;
			физической нагрузки.	
			Соблюдают правила	
			безопасности.	
90.	Совершенствование	1	Описывают технику	Организация шефства
	техники спринтерского		выполнения беговых	мотивированных и
	бега. Низкий старт.		упражнений.	эрудированных учащихся
	Стартовый разгон (30-40		Применяют беговые	над их неуспевающими
	метров). Бег с		упражнения для	одноклассниками,
	ускорением до 40 метров.		развития	дающего школьникам
	Эстафетный бег. Специ-		соответствующих	социально значимый опыт
	альные беговые		физических качеств,	сотрудничества и
	упражнения. Развитие		выбирают	взаимной помощи;
	скоростно-силовых		индивидуальный режим	. ,
	качеств.		физической нагрузки.	
			Соблюдают правила	
0.1	Cananyyayaanaana	1	безопасности.	Opposymany
91.	Совершенствование	1	Описывают технику	Организация шефства
	техники спринтерского		выполнения беговых	мотивированных и
	бега. Низкий старт.		упражнений. Применяют беговые	эрудированных учащихся
	Стартовый разгон (30-40		упражнения для	над их неуспевающими
	метров). Бег на 60		развития	одноклассниками,
	метров. Эстафетный бег.		соответствующих	дающего школьникам
	Специальные беговые		физических качеств,	социально значимый опыт
	упражнения. Развитие		выбирают	сотрудничества и
	скоростно-силовых		индивидуальный режим	взаимной помощи;
	качеств.		физической нагрузки.	
			Соблюдают правила	
			безопасности.	
92.	Совершенствование	1	Описывают технику	Организация шефства
	техники спринтерского		выполнения беговых	мотивированных и
	бега. Низкий старт.		упражнений.	эрудированных учащихся
	Стартовый разгон (30-40		Применяют беговые	над их неуспевающими
	- `	1	ı	

	школьникам по значимый опыт ичества и
Эстафетный бег. Специ- альные беговые физических качеств, сотрудни упражнения. Развитие выбирают взаимной скоростно-силовых индивидуальный режим качеств. физической нагрузки.	ю значимый опыт чества и
альные беговые физических качеств, сотрудни упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. физической нагрузки.	чества и
упражнения. Развитие выбирают взаимной скоростно-силовых индивидуальный режим физической нагрузки.	
скоростно-силовых индивидуальный режим качеств. физической нагрузки.	
качеств. физической нагрузки.	т помощи,
Г СООЛКУЛАКИ ППАВИЛА	
безопасности.	
	щия шефства
	*
	ованных и
	занных учащихся
	еуспевающими
бег. Специальные упражнения для одноклас	
	школьникам
1 1 1	ю значимый опыт
силовых качеств. физических качеств, сотрудни выбирают	
Совершенетвование	й помощи;
физической изгругии	
бега. физической нагрузки. Соблюдают правила	
94. Совершенствование 1 Описывают технику Включен	HA D VIDOR
	ие в урок
	процедур,
	помогают
	ать мотивацию
	олучению знаний,
	анию позитивных
Отталкивание. развития межлично	
di 110 110 110 110 110 110 110 110 110 11	ий в классе,
DY YO YYYO O YOU	т установлению
* **** **** *** *** *** *** *** *** **	пательной
(huntiliagical incentialia)	оы во время
основы прыжков. физической нагрузки. Соблюдают правила урока;	
Соолюдают правила	
безопасности.   95. Совершенствование   1 Описывают технику Включен	THO D VIDOY
	ие в урок
	процедур,
	помогают
	ать мотивацию
	олучению знаний,
Ogranization	анию позитивных
Отталкивание. развития межлично	
ушроминация Воориши	ий в классе,
OVACH COTTUG CANTODATA	т установлению
скоростно-силовых выбирают доброжел	пательной
качеств. индивидуальный режим атмосфер	оы во время
физической нагрузки.	
Соолюдают правила	
безопасности.	
	ие в урок
	процедур,
	помогают
	ать мотивацию
	олучению знаний,
	анию позитивных
развития межлично	остных

	Γ	ı	T	
97.	Совершенствование	1	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
	техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.		выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
98.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
99.	Совершенствовать технику длительного бега. Равномерный бег (до25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
100.	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы

101.	технику длительного бега.  Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.	учебной дисциплины и самоорганизации; Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
102.	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;