



муниципальное общеобразовательное учреждение
**«Средняя школа № 43 им. А.С. Пушкина
с углубленным изучением немецкого языка»**
(школа № 43 им. А.С.Пушкина)

г. Ярославль, 150000, ул. Б. Октябрьская, 64а,
Тел/факс (4852) 72-64-31
ОКПО21721488, ОГРН1027600679710,
ИНН/КПП 7604040922/760401001

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы *М.В. Борещкая*

Приказ № 98 от 30.08.2021 г.



РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
школы от 30.08 2021г.
протокол №1 от 30.08.2021 г.

Рабочая программа

по «Физической культуре»

наименование предмета

на уровень среднего общего образования

10-11 класс

2021-2022 учебный год

г. Ярославль

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Планируемые **личностные результаты** освоения рабочей программы:

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн).

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

2. Планируемые **метапредметные результаты** освоения рабочей программы:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

3. Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы:

Выпускник на базовом уровне научится:

- 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-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- 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 физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Базовый уровень

1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и

длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ,
НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

№	Вид программного материала	10 класс				11 класс				Всего
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	4				4				8
1.1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, оздоровительные мероприятия	1	-	-	-	1	-	-	-	
1.2	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, особенности соревновательной деятельности	-	1	-	-	-	1	-	-	
1.3	Формы организации занятий физической культурой, государственные требования к уровню ГТО	-	-	1	-	-	-	1	-	
1.4	Современное состояние физической культуры и спорта в России, основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	-	-	-	1	-	-	-	1	
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3				3				6
2.1	Оздоровительные системы физического воспитания	1	-	-	-	1	-	-	-	
2.2	Современные фитнес-программы	-	1	-	-	-	1	-	-	
2.3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	-	1	-	-	-	1	-	-	
3	Физическое совершенствование	95				95				190
3.1	Гимнастика с основами акробатики	-	18	-	-	-	18	-	-	
3.2	Легкая атлетика	15	-	-	12	15	-	-	12	
3.3	Лыжные гонки	-	-	21	-	-	-	21	-	
3.4	Плавание	-	-	2	-	-	-	2	-	
3.5	Баскетбол	-	-	3	5	-	-	3	5	

3.6	Волейбол	5	-	-	-	5	-	-	-	
3.7	Футбол	4	-	-	5	4	-	-	5	
3.8	Спортивные единоборства	-	-	3	-	-	-	3	-	
3.9	Прикладная физическая подготовка	1	-	-	1	1	-	-	1	
Итого:		102				102				204

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ В 10 КЛАССЕ**

№	часы	Тема урока	Планируемые результаты обучающихся
Физическая культура и здоровый образ жизни			
Современные оздоровительные системы физического воспитания, оздоровительные мероприятия - 1 час			
1	1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Приобретают знания и умения по выполнению основных оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности.
Физическое совершенствование			
Легкая атлетика - 15 часов			
2	1	Правила Т/Б на уроках по легкой атлетике. ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 м. Бег по сигналу и стартовое ускорение до 20 м при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед. Развитие скоростно-силовых способностей: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
3	1	Медленный бег 3 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику «низкого старта» и стартового разгона (2×100 м). Тест - бег 30 м (У). Развитие общей выносливости (бег 5-7	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых

		мин)	упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
4	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов). Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тест – бег 100 м (У). Медленный бег 5-7 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
5	1	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Бег в равномерном темпе 300-500 м. Развитие скоростно-силовых качеств: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
6	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Тест – бег 200 м. (У). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости (бег 5-7 мин).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые

			<p>упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
7	1	<p>ОРУ. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. Бег в равномерном темпе 500-700 м. Учить технике метания спортивного снаряда (мяч, граната) с 6-8 шагов разбега. Инструктаж по технике безопасности при метании спортивного снаряда.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
8	1	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тест – бег 500 м. (У). Развитие скоростно-силовых качеств: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками). Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. Медленный бег 3 мин.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
9	1	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тест - бег 1000 м (У). Понятие о ритме</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и</p>

		<p>упражнения. Упражнения на развитие общей выносливости.</p> <p>Совершенствование техники метания спортивного снаряда.</p>	<p>устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
10	1	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10-12 мин. Совершенствование техники метания спортивного снаряда. Подвижная игра с элементами баскетбола.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств,</p>
11	1	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Полоса препятствий. Тест - бег 2000 м (дев.), 3000 м. (юн.) (У). Подвижная игра с элементами футбола.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</p>

			контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
12	1	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости. Медленный бег 3 мин.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
13	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с одного шага, толчком одной махом другой. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега, с 7-8 шагов разбега (активное отталкивание «под себя» толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой бедром вверх-вперёд). Подвижная игра с элементами футбола.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
14	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса. Совершенствование техники метания спортивного снаряда (500 г - дев., 700 г - юн.). Развитие выносливости – забеги в режиме умеренной интенсивности на дистанции 1500 м с общим стартом.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

			метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
15	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса. Метание гранаты (500 г - дев., 700 г - юн.) (У). Развитие общей выносливости — медленный бег 10 мин.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
16	1	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег 4×200 м. Развитие общей выносливости - медленный бег 10 мин. Терминология, применяемая в легкой атлетике.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Оздоровительные системы физического воспитания -1 час			
17	1	Оздоровительные системы физического воспитания. Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	Приобретают новые знания о современных оздоровительных системах. Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека.
Физическое совершенствование			
Волейбол - 5 часов			
18	1	Правила Т/Б на уроках по волейболу. ОРУ. Волейбол. Беговые и прыжковые	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их

		упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы».	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
19	1	ОРУ. Волейбол. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180°, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
20	1	ОРУ. Волейбол. Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Тест по ОФП - прыжок в длину с места (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
21	1	ОРУ. Волейбол. Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, брошенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, брошенного партнёром. Двухсторонняя учебная игра в волейбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
22	1	ОРУ. Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют

		одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол. Тест по ОФП - бросок набивного мяча (У).	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
Футбол-4 часа			
23	1	Правила Т/Б на уроках по футболу. ОРУ. Футбол. Тактика игры. Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3×2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
24	1	ОРУ. Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3×1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра. Тест по ОФП - челночный бег 3×10 м (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
25	1	ОРУ. Футбол. Удары по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.

		Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств.	Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
26	1	ОРУ. Футбол. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
Прикладная физическая подготовка - 1 час			
27	1	ОРУ. Прикладная физическая подготовка. Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств.	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
Физическая культура и здоровый образ жизни			
Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, особенности соревновательной деятельности - 1 час			
28	1	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	Приобретают знания и умения особенностей соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней. Демонстрируют знания и умения по

		Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
Физическое совершенствование			
Гимнастика с основами акробатики -18 часов			
29	1	Правила Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ под музыкальное сопровождение. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Висы. Подтягивание в висячем положении (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.). Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
30	1	ОРУ под музыкальное сопровождение. Строевые упражнения. Висы. Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Упражнение в равновесии (бревно) (дев.). Упражнение на б. перекладине (юн.). Подтягивание в висячем положении (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.). Страховка и помощь во время занятий. Самостраховка.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
31	1	ОРУ - аэробика. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Подтягивание в висячем положении (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.) (У). Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
32	1	ОРУ – ритмическая гимнастика. Строевые упражнения. Подъем переворотом силой (юн.). Подъем	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику

		<p>переворотом махом (дев.). Акробатическая комбинация. Упр. в равновесии (бревно) (дев.). Лазание по канату в два приема (юн.). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Самостраховка.</p>	<p>общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>
33	1	<p>ОРУ с набивными мячами. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Отжимания от пола. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость.</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p>
34	1	<p>ОРУ с гимнастической скамейкой. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие координационных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Тест - отжимания от пола (У).</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p>
35	1	<p>ОРУ в парах. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Упражнения на брюшной пресс. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация. Эстафеты с элементами акробатики.</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p>
36	1	<p>ОРУ с гимнастическими палками. Акробатическая комбинация. Упражнение в равновесии (бревно) (дев.), лазание по канату без помощи ног (юн.). Упражнения на развитие гибкости. Тест - упражнение на брюшной пресс (У).</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p>

37	1	ОРУ в партере. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату в два приема, без помощи ног. Прыжки через скакалку (дев.). Упражнение на большой перекладине (юн.). Упражнения для развития координационных способностей. Эстафеты с элементами акробатики.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.
38	1	ОРУ с гантелями. Акробатическая комбинация. Упражнение в равновесии (бревно) (дев.). Лазанье по канату на руках (без помощи ног) (юн.). Прыжки через скакалку (дев.). Полоса препятствий.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.
39	1	ОРУ под музыкальное сопровождение. Круговая тренировка (акробатические, силовые, скоростно-силовые упражнения). Лазанье по канату без помощи рук (юн.) (У), прыжки через скакалку (дев.) (У). Упражнения для расслабления мышц спины после нагрузки.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.
40	1	ОРУ в колоннах и шеренгах. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юн.). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (дев.). Комбинация из акробатических элементов. Упражнения на гибкость.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.
41	1	ОРУ со скакалкой. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) и гимнастической перекладине (юн.). Зачетные комбинации. (У). Упражнения для мышц брюшного пресса.	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.
42	1	ОРУ в парах. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) и гимнастической перекладине	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.

		(юн.). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (дев.). Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (юн.). Зачетные комбинации (У). Упражнения для развития координации.	Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.
43	1	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (юн.). Вис, прогнувшись на нижней жерди, с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (дев.). Поднимание прямых ног в висе до перекладины (юн.), до прямого угла (дев.). Упражнения на гибкость.	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
44	1	ОРУ - аэробика. Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (юн.). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (дев.). Упражнения на развитие силовых способностей, прыжки через скакалку (дев.). Поднимание прямых ног в висе до перекладины (юн.), до прямого угла (дев.) (У).	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
45	1	ОРУ – круговая тренировка в парах. Ритмическая гимнастика: композиция из упражнений, выполняемых с различной амплитудой, ритмом, темпом (дев.). Атлетическая гимнастика: комплекс из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений. Упражнения на развитие силовой выносливости (юн.).	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
46	1	ОРУ в парах. Аэробика: композиция из дыхательных упражнений (дев.). Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с отягощениями (юн.). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гибкость. Тест на гибкость – наклон вперед из положения, стоя на скамейке	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических

		(У).	упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Современные фитнес-программы - 1 час			
47	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений: бодипамп, бодибаланс, бодискульп, щэбем, кроссфит и др.	Приобретают знания и умения по выполнению основных фитнес-программ, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. Демонстрируют знания и умения по использованию основных фитнес-программ по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности.
Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии-1 час			
48	1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	Приобретают знания и умения по индивидуальной подготовке корректирующей направленности. Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений.
Физическая культура и здоровый образ жизни			
Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню ГТО - 1 час			
49	1	Формы организации занятий физической культурой, особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Приобретают знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок. Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок.
Физическое совершенствование			
Лыжные гонки - 21 час			
50	1	Правила Т/Б на уроках по лыжным гонкам. ОРУ. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту. ОРУ на снегу в парах. Свободное передвижение на лыжах 15-20 мин.	Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
51	1	ОРУ. Развитие общей выносливости. Совершенствование способов передвижения спусков и подъемов. Свободное передвижение на лыжах 15-	Демонстрируют приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают

		20 мин. Первая помощь при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания хорошего самочувствия.	их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
52	1	ОРУ. Совершенствование способов передвижения, спусков и подъемов. Техника одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей. Равномерное передвижение на лыжах 20 мин с использованием ранее изученных лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
53	1	ОРУ. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повороты на спуске изученными способами. Развитие быстроты 3×250 м. Прохождение дистанции 1 км (У).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.

54	1	<p>ОРУ. Техника одновременных ходов. Повороты изученными способами. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе 20 мин. Игра «Вызов номеров на лыжах».</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>
55	1	<p>ОРУ. Переходы с хода на ход. Техника одновременных ходов. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью 1 км. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>
56	1	<p>ОРУ. Техника одновременных ходов (У). Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют</p>

			передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
57	1	ОРУ. Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты на спуске изученными способами (У). Упражнения на технику одновременных ходов. Эстафеты.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
58	1	ОРУ. Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Техника торможения на спуске. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
59	1	ОРУ. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 3 км).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила

			подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
60	1	ОРУ. Элементы тактики в лыжных гонках. Техника конькового хода. Прохождение дистанции 3 км. (У).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
61	1	ОРУ. Совершенствование техники торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. Эстафеты.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
62	1	ОРУ. Техника одновременных коньковых ходов. Торможения. Прохождение дистанции 1 км с максимальной скоростью (У). Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

			Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
63	1	ОРУ. Техника попеременных коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Развитие общей выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
64	1	ОРУ. Чередование ранее изученных ходов. Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением). Прохождение дистанции в свободном темпе 2 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
65	1	ОРУ. Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км (дев.), 5 км (юн.) (У).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от

			ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
66	1	ОРУ. Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10×100 м. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Совершенствование коньковых ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
67	1	ОРУ. Совершенствование спусков и подъемов. Ускорения 5×200 м. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Лыжные эстафеты.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
68	1	ОРУ. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4×300 м. Упражнения на развитие быстроты.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику

			освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
69	1	ОРУ. Соревнования на дистанции 3 км (У). Правила соревнований по лыжным гонкам, правила судейства лыжных гонок.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
70	1	ОРУ. Прохождение дистанции 4×200 м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
Плавание-2 часа			
71	1	Правила Т/Б. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения по совершенствованию	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев

		техники плавания и развития двигательных способностей, силы.	при занятиях плаванием. Применяют разученные упражнения для развития силы, двигательных способностей.
72	1	Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Личная и общественная гигиена. Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Самоконтроль на занятиях плаванием.	Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме. Соблюдают личную и общественную гигиену. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Спортивные единоборства - 3 часа			
73	1	Правила Т/Б на уроках по спортивным единоборствам. ОРУ в парах. Приемы самостраховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Сила и ловкость». Правила соревнований по одному из видов единоборств (юн.). Круговая тренировка с элементами акробатики. Развитие координационных способностей с помощью круговой тренировки (дев.).	Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами.
74	1	ОРУ в партере. Силовые упражнения в парах. Приемы борьбы стоя и лежа. Единоборства в парах. Подвижная игра «Борьба всадников». Влияние занятиями единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств (юн.). Упражнения со скакалкой (дев.).	Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами.
75	1	ОРУ. Силовые упражнения в парах. Приемы борьбы стоя и лежа. Единоборства в парах. Подвижная игра «Борьба двое против двоих». Гигиена борца (юн.). Ритмическая гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на брюшной пресс (дев.).	Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных

			спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами.
Баскетбол - 3 часа			
76	1	Правила Т/Б на уроках баскетбола. ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками из-за головы в прыжке. Позиционные нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
77	1	ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2×2). Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
78	1	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
Физическая культура и здоровый образ жизни			
Современное состояние физической культуры и спорта в России, основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья - 1 час			
79	1	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Обосновывают роль и значение спорта в России, его положительное влияние на связь между народами. Разъясняют статьи 3, 20, 28, 29, 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приводят примеры их использования в личной жизни.
Физическое совершенствование			
Баскетбол - 5 часов			
80	1	Правила Т/Б на уроках баскетбола. ОРУ. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя

		приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
81	1	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×2, 4×3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
82	1	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей. Тест - штрафной бросок (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
83	1	ОРУ. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
84	1	ОРУ. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тест по ОФП - прыжок в длину с места (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
Футбол - 5 часов			
85	1	Правила Т/Б на уроках футбола. ОРУ. Нападение, защита. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 с атакой ворот. Игра 3×3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в

			зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
86	1	ОРУ. Игра по правилам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом». Тест по ОФП - бросок набивного мяча (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
87	1	ОРУ. Игра по правилам. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем. Финт «ударом» по мячу ногой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
88	1	ОРУ. Игра по правилам. Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Финт «остановкой» мяча ногой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,

			возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
89	1	ОРУ. Техника обманных движений, финты. Финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Учебная игра. Тест по ОФП - челночный бег 3×10 м (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
Прикладная физическая подготовка - 1 час			
90	1	ОРУ. Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминутки, физкультпаузы).	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
Легкая атлетика - 12 часов			
91	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Техника движения рук в беге. Бег с ускорением от 40-60 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тест - бег 30 м. (У).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,

			контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
92	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, бег 100 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
93	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Тест - бег 100 м (У).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
94	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника старта, стартового разгона. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу. Тест – бег 200 м (У). Подвижная игра с элементами футбола.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте

			сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
95	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. Техника финиширования. Пробегание отрезков 400-600 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
96	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Тест – бег 500 м (У). Спортивная этика. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
97	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10-12 мин. Подвижная игра с элементами футбола.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
98	1	ОРУ. Беговые упражнения. Техника прыжков в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. Бег с максимальной скоростью 1 мин. Техника бега на длинные дистанции. Тест - бег 1000 м (У). Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
99	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Равномерный бег 12-15 мин. Прыжки в длину с разбега. Техника метания спортивного снаряда. Подвижная игра с элементами баскетбола.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
100	1	ОРУ. Кроссовая подготовка. Метание спортивного снаряда. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.) (У). Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в

			<p>процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
101	1	<p>ОРУ. Метание спортивного снаряда (У). Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
102	1	<p>ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Развитие потребностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ В 11 КЛАССЕ**

№	часы	Тема урока	Планируемые результаты обучающихся
Физическая культура и здоровый образ жизни			
Современные оздоровительные системы физического воспитания, оздоровительные мероприятия - 1 час			
1	1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Приобретают знания и умения по выполнению основных оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности.
Физическое совершенствование			
Легкая атлетика - 15 часов			
2	1	Правила Т/Б на уроках по легкой атлетике. ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 м. Бег по сигналу и стартовое ускорение до 20 м при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед. Развитие скоростно-силовых способностей: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
3	1	Медленный бег 3 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику «низкого старта» и стартового разгона (2×100 м). Тест - бег 30 м (У). Развитие общей выносливости (бег 5-7	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых

		мин.)	упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
4	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов). Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тест – бег 100 м (У). Медленный бег 5-7 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
5	1	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Бег в равномерном темпе 300-500 м. Развитие скоростно-силовых качеств: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
6	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Тест – бег 200 м (У). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости (бег 5-7 мин).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые

			<p>упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
7	1	<p>ОРУ. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. Бег в равномерном темпе 500-700 м. Учить технике метания спортивного снаряда (мяч, граната) с 6-8 шагов разбега. Инструктаж по технике безопасности при метании спортивного снаряда.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
8	1	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тест – бег 500 м (У). Развитие скоростно-силовых качеств: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками). Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. Медленный бег 3 мин.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
9	1	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тест - бег 1000 м (У). Понятие о ритме</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и</p>

		<p>упражнения. Упражнения на развитие общей выносливости.</p> <p>Совершенствование техники метания спортивного снаряда.</p>	<p>устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
10	1	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10-12мин. Совершенствование техники метания спортивного снаряда. Подвижная игра с элементами баскетбола.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств,</p>
11	1	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Полоса препятствий. Тест - бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.) (У). Подвижная игра с элементами футбола.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</p>

			контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
12	1	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости. Медленный бег 3 мин.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
13	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с одного шага, толчком одной махом другой. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега, с 7-8 шагов разбега (активное отталкивание «под себя» толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой бедром вверх-вперёд). Подвижная игра с элементами футбола.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
14	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса. Совершенствование техники метания спортивного снаряда (500 г - дев., 700 г - юн.). Развитие выносливости – забеги в режиме умеренной интенсивности на дистанции 1500 м с общим стартом.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

			метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
15	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса. Метание гранаты (500 г - дев., 700 г - юн.) (У). Развитие общей выносливости — медленный бег 10 мин.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
16	1	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег 4×200 м. Развитие общей выносливости — медленный бег 10 мин. Терминология, применяемая в легкой атлетике.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Оздоровительные системы физического воспитания - 1 час			
17	1	Оздоровительные системы физического воспитания. Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	Приобретают новые знания о современных оздоровительных системах. Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека.
Физическое совершенствование			
Волейбол - 5 часов			
18	1	Правила Т/Б на уроках по волейболу. ОРУ. Волейбол. Беговые и прыжковые	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их

		упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы».	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
19	1	ОРУ. Волейбол. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180°, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
20	1	ОРУ. Волейбол. Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Тест по ОФП - прыжок в длину с места (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
21	1	ОРУ. Волейбол. Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, брошенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, брошенного партнёром. Двухсторонняя учебная игра в волейбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
22	1	ОРУ. Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют

		одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол. Тест по ОФП - бросок набивного мяча (У).	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
Футбол - 4 часа			
23	1	Правила Т/Б на уроках по футболу. ОРУ. Футбол. Тактика игры. Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3×2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
24	1	ОРУ. Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3×1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра. Тест по ОФП - челночный бег 3×10 м (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
25	1	ОРУ. Футбол. Удары по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.

		Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств.	Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
26	1	ОРУ. Футбол. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
Прикладная физическая подготовка - 1 час			
27	1	ОРУ. Прикладная физическая подготовка. Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств.	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
Физическая культура и здоровый образ жизни			
Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, особенности соревновательной деятельности - 1 час			
28	1	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	Приобретают знания и умения особенностей соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней. Демонстрируют знания и умения по

		Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
Физическое совершенствование			
Гимнастика с основами акробатики - 18 часов			
29	1	Правила Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ под музыкальное сопровождение. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Висы. Подтягивание в висячем положении (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.). Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
30	1	ОРУ под музыкальное сопровождение. Строевые упражнения. Висы. Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Упражнение в равновесии (бревно) (дев.). Упражнение на б. перекладине (юн.). Подтягивание в висячем положении (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.). Страховка и помощь во время занятий. Самостраховка.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
31	1	ОРУ - аэробика. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Подтягивание в висячем положении (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.) (У). Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
32	1	ОРУ – ритмическая гимнастика. Строевые упражнения. Подъем переворотом силой (юн.). Подъем	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику

		<p>переворотом махом (дев.). Акробатическая комбинация. Упр. в равновесии (бревно) (дев.). Лазание по канату в два приема (юн.). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Самостраховка.</p>	<p>общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>
33	1	<p>ОРУ с набивными мячами. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Отжимания от пола. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость.</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p>
34	1	<p>ОРУ с гимнастической скамейкой. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие координационных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Тест - сгибание и разгибание рук в положении лежа (У).</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p>
35	1	<p>ОРУ в парах. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Упражнения на брюшной пресс. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация. Эстафеты с элементами акробатики.</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p>
36	1	<p>ОРУ с гимнастическими палками. Акробатическая комбинация. Упражнение в равновесии (бревно) (дев.), лазание по канату без помощи ног (юн.). Упражнения на развитие гибкости. Тест - упражнение на брюшной пресс (У).</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p>

37	1	ОРУ в партере. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату в два приема, без помощи ног. Прыжки через скакалку (дев.). Упражнение на большой перекладине (юн.). Упражнение для развития координационных способностей. Эстафеты с элементами акробатики.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.
38	1	ОРУ с гантелями. Акробатическая комбинация. Упражнение в равновесии (бревно) (дев.). Лазанье по канату на руках (без помощи ног) (юн.). Прыжки через скакалку (дев.). Полоса препятствий.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.
39	1	ОРУ под музыкальное сопровождение. Круговая тренировка (акробатические, силовые, скоростно-силовые упражнения). Лазанье по канату без помощи рук (юн.) (У), прыжки через скакалку (дев.) (У). Упражнения для расслабления мышц спины после нагрузки.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.
40	1	ОРУ в колоннах и шеренгах. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юн.). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (дев.). Комбинация из акробатических элементов. Упражнения на гибкость.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.
41	1	ОРУ со скакалкой. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) и гимнастической перекладине (юн.). Зачетные комбинации. (У). Упражнения для мышц брюшного пресса.	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.
42	1	ОРУ в парах. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) и гимнастической перекладине	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.

		(юн.). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (дев.). Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (юн.). Зачетные комбинации (У). Упражнения для развития координации.	Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.
43	1	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (юн.). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (дев.). Поднимание прямых ног в висе до перекладины (юн.), до прямого угла (дев.). Упражнения на гибкость.	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
44	1	ОРУ - аэробика. Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (юн.). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (дев.). Упражнения на развитие силовых способностей, прыжки через скакалку (дев.). Поднимание прямых ног в висе до перекладины (юн.), до прямого угла (дев.) (У).	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
45	1	ОРУ – круговая тренировка в парах. Ритмическая гимнастика: композиция из упражнений, выполняемых с различной амплитудой, ритмом, темпом (дев.). Атлетическая гимнастика: комплекс из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений. Упражнения на развитие силовой выносливости (юн.).	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
46	1	ОРУ в парах. Аэробика: композиция из дыхательных упражнений (дев.). Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с отягощениями (юн.). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гибкость. Тест на гибкость – наклон вперед из положения, стоя на скамейке	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических

		(У).	упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Современные фитнес-программы - 1 час			
47	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений: бодипамп, бодибаланс, бодискульп, щэбем, кроссфит и др.	Приобретают знания и умения по выполнению основных фитнес-программ, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. Демонстрируют знания и умения по использованию основных фитнес-программ по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности.
Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии-1 час			
48	1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	Приобретают знания и умения по индивидуальной подготовке корригирующей направленности. Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений.
Физическая культура и здоровый образ жизни			
Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню ГТО-1 час			
49	1	Формы организации занятий физической культурой, особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Приобретают знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок. Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок.
Физическое совершенствование			
Лыжные гонки - 21 час			
50	1	Правила Т/Б на уроках по лыжным гонкам. ОРУ. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту. ОРУ на снегу в парах. Свободное передвижение на лыжах 15-20 мин.	Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
51	1	ОРУ. Развитие общей выносливости. Совершенствование способов передвижения спусков и подъемов. Свободное передвижение на лыжах 15-	Демонстрируют приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают

		20 мин. Первая помощь при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания хорошего самочувствия.	их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
52	1	ОРУ. Совершенствование способов передвижения, спусков и подъемов. Техника одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей. Равномерное передвижение на лыжах 20 мин. с использованием ранее изученных лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
53	1	ОРУ. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повороты на спуске изученными способами. Развитие быстроты 3×250 м. Прохождение дистанции 1 км (У).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.

54	1	<p>ОРУ. Техника одновременных ходов. Повороты изученными способами. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе 20 мин. Игра «Вызов номеров на лыжах».</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>
55	1	<p>ОРУ. Переходы с хода на ход. Техника одновременных ходов. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью 1 км. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>
56	1	<p>ОРУ. Техника одновременных ходов (У). Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют</p>

			передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
57	1	ОРУ. Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты на спуске изученными способами (У). Упражнения на технику одновременных ходов. Эстафеты.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
58	1	ОРУ. Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Техника торможения на спуске. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
59	1	ОРУ. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 3 км).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила

			подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
60	1	ОРУ. Элементы тактики в лыжных гонках. Техника конькового хода. Прохождение дистанции 3 км. (У).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
61	1	ОРУ. Совершенствование техники торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. Эстафеты.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
62	1	ОРУ. Техника одновременных коньковых ходов. Торможения. Прохождение дистанции 1 км с максимальной скоростью (У). Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

			Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
63	1	ОРУ. Техника попеременных коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Развитие общей выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
64	1	ОРУ. Чередование ранее изученных ходов. Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением). Прохождение дистанции в свободном темпе 2 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
65	1	ОРУ. Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км (дев.), 5 км (юн.) (У).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от

			ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
66	1	ОРУ. Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10×100 м. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Совершенствование коньковых ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
67	1	ОРУ. Совершенствование спусков и подъемов. Ускорения 5×200 м. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Лыжные эстафеты.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
68	1	ОРУ. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4×300 м. Упражнения на развитие быстроты.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику

			освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
69	1	ОРУ. Соревнования на дистанции 3 км (У). Правила соревнований по лыжным гонкам, правила судейства лыжных гонок.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
70	1	ОРУ. Прохождение дистанции 4×200 м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
Плавание - 2 часа			
71	1	Правила Т/Б. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения по совершенствованию	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев

		техники плавания и развития двигательных способностей, силы.	при занятиях плаванием. Применяют разученные упражнения для развития силы, двигательных способностей.
72	1	Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Личная и общественная гигиена. Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Самоконтроль на занятиях плаванием.	Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме. Соблюдают личную и общественную гигиену. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Спортивные единоборства - 3 часа			
73	1	Правила Т/Б на уроках по спортивным единоборствам. ОРУ в парах. Приемы самостраховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Сила и ловкость». Правила соревнований по одному из видов единоборств (юн.). Круговая тренировка с элементами акробатики. Развитие координационных способностей с помощью круговой тренировки (дев.).	Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами.
74	1	ОРУ в партере. Силовые упражнения в парах. Приемы борьбы стоя и лежа. Единоборства в парах. Подвижная игра «Борьба всадников». Влияние занятиями единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств (юн.). Упражнения со скакалкой (дев.).	Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами.
75	1	ОРУ. Силовые упражнения в парах. Приемы борьбы стоя и лежа. Единоборства в парах. Подвижная игра «Борьба двое против двоих». Гигиена борца (юн.). Ритмическая гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на брюшной пресс (дев.).	Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных

			спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами.
Баскетбол - 3 часа			
76	1	Правила Т/Б на уроках баскетбола. ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками из-за головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
77	1	ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2×2). Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
78	1	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
Физическая культура и здоровый образ жизни			
Современное состояние физической культуры и спорта в России, основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья - 1 час			
79	1	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Обосновывают роль и значение спорта в России, его положительное влияние на связь между народами. Разъясняют статьи 3, 20, 28, 29, 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приводят примеры их использования в личной жизни.
Физическое совершенствование			
Баскетбол - 5 часов			
80	1	Правила Т/Б на уроках баскетбола. ОРУ. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя

		приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
81	1	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×2, 4×3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
82	1	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей. Тест-штрафной бросок (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
83	1	ОРУ. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
84	1	ОРУ. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тест по ОФП - прыжок в длину с места (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
Футбол - 5 часов			
85	1	Правила Т/Б на уроках футбола. ОРУ. Нападение, защита. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 с атакой ворот. Игра 3×3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в

			зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
86	1	ОРУ. Игра по правилам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом». Тест по ОФП - бросок набивного мяча (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
87	1	ОРУ. Игра по правилам. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем. Финт «ударом» по мячу ногой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
88	1	ОРУ. Игра по правилам. Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Финт «остановкой» мяча ногой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,

			возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
89	1	ОРУ. Техника обманных движений, финты. Финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Учебная игра. Тест по ОФП - челночный бег 3×10 м (У).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.
Прикладная физическая подготовка - 1 час			
90	1	ОРУ. Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз).	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
Легкая атлетика - 12 часов			
91	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Техника движения рук в беге. Бег с ускорением от 40-60 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тест - бег 30 м (У).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,

			контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
92	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, бег 100 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
93	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Тест - бег 100 м (У).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
94	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника старта, стартового разгона. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу. Тест – бег 200 м (У). Подвижная игра с элементами футбола.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте

			сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
95	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. Техника финиширования. Пробегание отрезков 400-600 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
96	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Тест – бег 500 м (У). Спортивная этика. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
97	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10-12 мин. Подвижная игра с элементами футбола.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
98	1	ОРУ. Беговые упражнения. Техника прыжков в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. Бег с максимальной скоростью 1 мин. Техника бега на длинные дистанции. Тест - бег 1000 м (У). Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
99	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Равномерный бег 12-15 мин. Прыжки в длину с разбега. Техника метания спортивного снаряда. Подвижная игра с элементами баскетбола.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
100	1	ОРУ. Кроссовая подготовка. Метание спортивного снаряда. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.) (У). Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в

			<p>процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
101	1	<p>ОРУ. Метание спортивного снаряда (У). Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра с элементами Л/а.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
102	1	<p>ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Развитие потребностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>