

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Червишевская средняя общеобразовательная школа**

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ШМО
естественного и физического развития
Руководитель ШМО

 /Ямщикова Я.С./
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора

 /Дудырина Е.В./
«30» августа 2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом директора
МАОУ Червишевской СОШ
№ 295-ОД «30» августа 2023 г.
 /Жиликова Н.А./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет
Учебный год
Класс
Количество часов в год
Количество часов в неделю

Физическая культура

2023-2024

11

102

3

с. Червишево

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

- Федеральной образовательной программы среднего общего образования от 18.05.2023 №371
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями на 12 августа 2022 г.
- Основной общеобразовательной программы среднего общего образования МАОУ Червишевской СОШ
- Учебного плана филиал МАОУ Червишевской СОШ, утвержденного приказом директора Жиляковой Н.А. от 30.08.2023 года № 296-ОД и согласованного 30.08.2023 года на заседании Управляющего совета МАОУ Червишевской СОШ протокол №12
- Программы воспитания МАОУ Червишевской СОШ

Для реализации программы используется учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией Лях В.И. Физическая культура. 10- 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В.И. Лях.- М: Просвещение, 2020.

Изучение предмета рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока, а также на дистанционной платформе РЭШ.

Данный учебный предмет имеет своей *целью* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в средней школе направлен на решение следующих *задач*:

- ☐ Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ☐ Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ☐ Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ☐ Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Деятельность учителя с учетом программы воспитания:

Гражданское воспитание	формировать российскую гражданскую идентичность, принадлежность к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России;
патриотическое воспитание	воспитывать любовь к родному краю, Родине, своему народу, уважение к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

духовно-нравственное воспитание	воспитывать на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;
эстетическое воспитание	формировать эстетическую культуру на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщать к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
физическое воспитание	формировать культуру здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развивать физические способности с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
трудовое воспитание	воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
экологическое воспитание	формировать экологическую культуру, ответственное, бережное отношение к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
воспитание ценностей научного познания	воспитывать стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Содержание учебного предмета

Знание о физической культуре

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

Региональный компонент.

История развития физической культуры и спорта в Тюменской области. Выдающиеся спортсмены Тюменской области. Выдающиеся спортсмены Тюмени и Тюменской области на Олимпийских играх (коллективные проекты 3 классы). Эстафета олимпийского огня в Тюмени и Тюменской области. Известные легкоатлеты Тюменской области. Закаливание. Клуб «Моржевания» Тюменской области и Тюмени. Биатлонисты Тюменской области и Тюмени. Фигуристы Тюменской области и Тюмени. Хоккейные клубы Тюмени. Параолимпийцы Тюменской области. Легкоатлетические клубы Тюмени.

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

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки

гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся. Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка и сдача норм комплекса ГТО. Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по

базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

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

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

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

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Сдача норм ГТО.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища. Сдача норм ГТО.

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

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

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность. Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты

- ☐ Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна).
- ☐ Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.
- ☐ Готовность к служению Отечеству, его защите.
- ☐ Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.
- ☐ Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
- ☐ Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигая в нём взаимопонимания,

находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

- ☐ Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- ☐ Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.
- ☐ Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
- ☐ Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.
- ☐ Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- ☐ Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь.
- ☐ Осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем.
- ☐ Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности.
- ☐ Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

- ☐ Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
- ☐ Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
- ☐ Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем.
- ☐ Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
- ☐ Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
- ☐ Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
- ☐ Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.
- ☐ Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.
- ☐ Владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.
- ☐ Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

☐ Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)*.

****(Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура", направленные письмом Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447)***

☐ Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

☐ Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

☐ Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

☐ Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Для обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной группе здоровья:

☐ овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

☐ овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

☐ овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

☐ овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Одно из самых главных требований - владение технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь
объяснять:

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

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

Характеризовать:

- ☐ индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- ☐ особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- ☐ особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ☐ особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- ☐ особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- ☐ особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- ☐ личной гигиены и закаливания организма;
- ☐ организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- ☐ культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- ☐ профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- ☐ экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- ☐ самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- ☐ контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- ☐ приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- ☐ приёмы массажа и самомассажа;
- ☐ занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- ☐ судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- ☐ индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- ☐ планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- ☐ уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- ☐ эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- ☐ дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст , лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, с	16	5,2 и	5,1-4,8	4,4 и	6,1 и	5,9-5,3	4,8 и

			1 7	ниже5,1	5,0-4,7	выше 4,3	ниже6,1		выше 4,8
2.	Координационн ые	Челносный бег 3 * 10 м, с	1 6 1 7	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,2	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	1 6 1 7	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4.	Выносливость	6- минутный бег, м	1 6 1 7	1100 и ниже 1100	1300- 1400 1300- 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 и выше 1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя,	1 6 1 7	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6.	Силовые	Подтягивание	1 6 1 7	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№ п/п	Раздел	Количество часов	Виды деятельности	Воспитательный аспект
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность обучающихся взаимодействовать в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других; способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефицит собственных знаний и
2	Спортивные игры: <i>Баскетбол</i> <i>Волейбол</i>	40	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных	

			снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	компетентностей, планировать своё развитие; способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.
4	Легкая атлетика	28	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику метания гранаты. Осваивать технику метания гранаты. Соблюдать правила техники безопасности при метании гранаты. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании гранаты.	
5	Лыжная подготовка	16	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила	

			безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
6	Региональный (этнокультурный) компонент	4	Пересказывать и находить тексты по истории физической культуры и нашей области Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	
7	Всего часов :	102		

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ Ур	Дата		Наименование раздела программы	Тема урока	Основное Содержание урока	Планируемые результаты освоения			Индификатор ы ФГ	Электрон ные (цифровы е) образоват ельные ресурсы	
	по плану	по факту				Личностные	Метапредметные УУД	Предметн ые			
1 ЧЕТВЕРТЬ- 24 ЧАСОВ . Легкая атлетика- Баскетбол .											
1			Основы знаний (1 час)	Инструктаж по Т.Б на уроках л/атлетики. <u>Соблюдение режима физической нагрузки.</u>	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История Олимпийских игр.	Освоение техники низкого старта. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Научится: выполнять низкий старт; соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простейший комплекс ОРУ.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/ http://gto.ru/ .	

									мотивации к обучению. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	
2				Развитие скоростных способностей. <u>Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей и дыхательной систем.</u>	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Основные правила судейства в легкой атлетике.	умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; соблюдать правила безопасности;	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать технику метания малого мяча.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуаль	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/

									ными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и	
3			Метание	Метание гранаты	ОРУ с предметом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	Овладеть техникой метания. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь демонстрировать технику в целом. Научиться: выполнять правильную стойку при метании мяча.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/http://gto.ru/ .
4				Метания 4-5 шагов разбега . <u>Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.</u>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Роль физической культуры в	Овладеть техникой метания. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь демонстрировать технику в целом. Научиться: выполнять правильную стойку при метании мяча.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуаль	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/http://gto.ru/ .

					профилактике вредных привычек.				ными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	
5				Метания на дальность Подготовка к сдаче ГТО. <u>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.</u>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	Овладеть техникой метания. Мотивация учебной деятельности.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/http://gto.ru/ .
6			Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Освоить специальные беговые упражнения Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Научится: выполнять стартовый разгон. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60метров	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/

									ми развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	
7				Совершенствование техники низкого старта История легкой атлетики .Бег 100 м	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Бег 60 метров. на результат ГТО.Олимпийские чемпионы Летних и Зимних ОИ	Освоить специальные беговые упражнения Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Научится: выполнять стартовый разгон. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60метров		https://res.h.edu.ru/subject/9/10/http://gto.ru/ .
8				Эстафетный бег <u>.Основные этапы развития физической культуры в России.</u>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. История развития физической культуры в России..	Освоить бег с ускорением Способность самооценивать свои действия	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное	Уметь демонстрировать передачу эстафеты..	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственным и задачами и индивидуальными особенностям	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/

							мнение и позицию		и развития.	
9				Бег 100 метров. Подготовка к сдаче ГТО	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Овладеть техникой бега по прямой. Самоопределение:- мотивация,	Р.: планирование – выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.:общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. К.: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственным и задачами и индивидуальными особенностям и развития.	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/http://gto.iu/
10				Гладкий бег. <u>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.</u>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	Овладеть техникой длительного бега Способность самооценивать свои действия. Развитие индивидуальных способностей.	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Корректировка техники бега	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/

11				Преодоление полосы препятствий. <u>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.</u>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	Овладеть техникой длительного бега Способность самооценивать свои действия. Развитие индивидуальных способностей.	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Уметь демонстрировать физические кондиции	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными и задачами и индивидуальными особенностями и развития.	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/
12				Кроссовая подготовка Кросс 2000метров Подготовка к сдаче ГТО	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей, выносливости в длительном беге	Овладеть техникой длительного бега Способность самооценивать свои действия. Развитие индивидуальных способностей.	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Устный опрос. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/ http://gto.ru/

									организма.	
13				Развитие силовых способностей и прыгучести. <u>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.</u>	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Понятия: двигательные действия, физическое качество,	Овладеть техникой прыжка	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места Корректировка техники прыжка .	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития ; умение контролировать физическое состояние организма.	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/
14			Прыжки	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» . <u>Правила соревнований по легкой атлетике.</u>	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места – на результат. Правила соревнований в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»	Овладеть техникой прыжка . Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места Корректировка техники прыжка	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/ http://gto.ru/

									я; умение контролировать физическое состояние организма.	
15				Прыжок в длину с места	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу.. Правила соревнований в прыжках в длину с места »	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Выявить сильнейших прыгунов в длину с разбега, подтянуть отстающих	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/ http://gto.ru/ .
16				Прыжок в длину с места .Подготовка к сдаче ГТО	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места – на результат.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Выявить сильнейших прыгунов в длину с разбега, подтянуть отстающих	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/ http://gto.ru/ .

									организма.	
17				Инструктаж по Т.Б на уроках с/игры баскетбол. <u>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</u>	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	Овладеть техническими действиями Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями и, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/

18				Передачи мяча на месте и в движение. <u>Комплекс утренней и дыхательной гимнастики.</u>	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении.. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики.	Овладеть техническими действиями Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять правильно передачи мяча	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями и, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/
----	--	--	--	---	--	---	---	--	---	---

19			Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Овладеть техническими действиями. Развитие индивидуальных способностей владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять правильно ведение мяча	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. замечать проблемы и искать пути их решения . Умение организовать работу группы, подгруппы Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/
----	--	--	--	---	--	--	---	--	--

20			Спортивные игры Баскетбол	Ловля мяча с отскока от щита	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://res.h.edu.ru/subject/910/

21			Броски одной рукой с разных точек	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять правильно броски	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/
----	--	--	-----------------------------------	---	--	---	--	---	---

22				Тактические действия в защите	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Организовывать совместные занятия баскет-болом со сверстниками.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять правильно тактические действия в игре	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/
23				Штрафной бросок	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	Организовывать совместные занятия баскет-болом со сверстниками.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять правильно броски	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/
24				Действие нападения	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита То же броски двумя руками. Учебная игра	Организовывать совместные занятия баскет-болом со сверстниками.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять правильно броски	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	https://res.h.edu.ru/subject/9/10/

№ Ур .	Дата		Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания од	Планируемые результаты освоения			Индификатор ФГ	ЦОР	
	по плану	по факту				Личностные	Метапредметные УУД	Предметные			
2 четверть-24 часа. Гимнастика-. Баскетбол											
1			Баскетбол	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр (баскетбол) Правила игры	Терминология игры в баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага; повороты с мячом. Развитие координационных способностей.	Описывать технику игровых приемов.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверст-никами в процессе совместного освоения технический действий.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/	
2				Бросок в кольцо двумя руками сверху с отскока от щита	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски двумя руками с места и в движении после ведения и после	Описывать технику игровых приемов.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверст-никами в	Корректировка техники броска мяча.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим	https://resh.edu.ru/subject/9/10/	

					ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра		процессе совместного освоения технический действий.		занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	
3				Бросок в кольцо в прыжке. <u>Гимнастика для глаз, физкультпауза.</u>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. Составление комплекса гимнастики для глаз, физкультпауза.	Организовывать совместные занятия баскет-болом со сверстниками.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверст-никами в процессе совместного освоения технических действий	Корректировка техники броска мяча.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	https://resh.e du.ru/subject/9/10/
4				Вырывание и выбивание мяча на месте и в движение	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Вырывание и выбирание мяча пассивным сопротивлением защитника и с изменением	Организовывать совместные занятия баскет-болом со сверстниками.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверст-никами в процессе совместного	Корректировка техники вырывания и выбивания мяча.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	https://resh.e du.ru/subject/9/10/

					направления.		освоения технических действий		Умение проявлять инициативу.	
5				Личная защита	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом в парах. Челночные эстафеты с ведением мяча. Передача мяча от груди в движении приставным шагом в парах. с перехватом мяча Учебная игра. Развитие координационных способностей	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Корректировка техники защиты	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://resh.e du.ru/subject/9/10/
6				Позиционное нападение	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом в парах. Челночные эстафеты с ведением мяча. Передача мяча от груди в движении приставным шагом в парах. с перехватом мяча Учебная игра. Развитие координационных способностей	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Корректировка техники прорыва	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://resh.e du.ru/subject/9/10/
7				Тактика игры. <u>Правила соревнования по баскетболу.</u>	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2; 3х3. Развитие координационных способностей. Правила игры по баскетболу.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь применять взаимодействия во время игры	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://resh.e du.ru/subject/9/10/
8				Зонная система защиты.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча.	Организовывать совместные занятия баскетболом со	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать	Уметь применять взаимодействия во время игры	Формирование способности брать на себя	https://resh.e du.ru/subject/9/10/

					Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.	сверстниками.	технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий		ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	
9				Техника защитных действий. <u>Элементы релаксации и аутотренинга.</u>	Бросок мяча с разных точек. Передачи мяча на месте с отскоком и без. Игровые задания 2х2; 3х3. Развитие координационных способностей. Составление комплекса на расслабление, снятие напряжения.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь применять взаимодействия во время игры	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
10				История баскетбола. Правила игры. <u>Коллективное взаимодействие в игровой деятельности.</u>	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. Коллективное взаимодействие в игровой деятельности.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь применять взаимодействия во время игры	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
11							-			

				ТБ на занятиях гимнастикой. Основные гимнастические упражнения	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике . Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Составление комплекса упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
12			Гимнастика	Висы и упоры	ОРУ на гимнастических ковриках. СУ для развития гибкости. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Основные висы и упоры для выполнения различных гимнастических упражнений	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Уметь: выполнять комбинацию из элементов висов и упоров, строевые упражнения	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

13			Акробатика (кувырок вперед, назад) <u>Комплексы утренней гимнастики</u>	ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение кувырка вперед и назад. Группировка. Упражнения на пресс. Развитие координационных способностей и гибкости. . Построение комплексов утренней гимнастики.	Корректировка тех-ники выполнения упражнений. Индиви-дуальный подход. Способность самооценивать свои действия.	Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сот-рудничества</i> – слушать собе-седника, задавать вопросы; использовать речь	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленност и. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособнос ти.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
14			Акробатические упражнения. Отжимание. Подготовка к сдаче ГТО.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	Осваивать акробатические элементы в целом. Способность самооценивать свои действия	Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	<i>Уметь:</i> выполнят ь комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленност и. Осознание роли физической	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

							К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать себе-седника, задавать вопросы; использовать речь		культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	
15	А - Б-	А - Б-		Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Осваивать акробатические элементы в целом. Способность самооценивать свои действия	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

								сохранении здоровья и высокой работоспособнос- ти.		
16				Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Осваивать акробатические элементы в целом. Способность самооценивать свои действия	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сот-рудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Уметь</i> : выполнят ь комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленност и. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособнос ти.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
17				Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – Подготовка к сдаче ГТО.	ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Развитие гибкости. Составление комплекса упражнений для развития гибкости. Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения	Осваивать акробатические элементы в целом. Мотивация учебной деятель-ности.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

					тонического стретчинга. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.		<i>символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		подготовленности и. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	
18				Развитие координационных способностей <u>Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.</u>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость Составление комплекса упражнений для развития гибкости.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	<i>Р: планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П: знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Корректировка техники выполнения упражнений.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности и. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
19				Лазание и	Беговые и прыжковые	Осваивать	<i>Р: планирование</i> –	Уметь	Умение	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

				перелезание <u>Пресс за 1 минуту</u> <u>лежа на полу</u> Подготовка к сдаче ГТО	упражнения. ОРУ в ходьбе. Лазание по гимнастической стенке с выполнением различных заданий. Лазание по шесту. Перелезание через разновысокие предметы. Развитие ловкости. Пресс за 1 минуту лежа на полу Подготовка к сдаче ГТО контроль на результат.	лазание. Мотивация учебной деятельности.	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	демонстрировать лазание и перелезания по гимнастической стенке	выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности и. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	du.ru/subject/9/10/
20				Упражнения в висе и упорах. Физическая культура в современном обществе	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Дозировка индивидуальная	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности и. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

									деятельность друзей, одноклассников.	
21				Упражнения в висе и упорах. Подтягивание. Подготовка к сдаче ГТО	Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Развитие силовых способностей. Подтягивание на результат ГТО.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Корректировка техники выполнения упражнений.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
22				Техника выполнения опорных прыжков. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов	Выполнение изученных строевых команд. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжковые упражнения. разучивание опорного прыжка: вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

							и ролей в совместной деятельности		Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	
23				Техника выполнения опорных прыжков	ОРУ в движении и на месте. Строевые упражнения. Прыжки со скамейки (приземление). Выполнение опорного прыжка: вскок в упор присев. Разучивание соскока прогнувшись. Развитие силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуаль-ный подход	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
24				Строевая подготовка. Упражнения со скакалками. Тест №1	Беговые упражнения. ОРУ на месте с обручами. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение поворотов на месте. Комплекс упражнения со скакалками	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> –	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

							строить для партнера понятные высказывания		труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

№ у р.	Дата		Наименование раздела программы (кол-во часов)	Тема урока	Основные содержания урока	Планируемые результаты освоения			Индификатор ФГ	ЦОР
	по плану	по факту				Личностные	Метапредметные УУД	Предметные		
	3четверть-20 часов . Лыжная подготовка-Волейбол									
1				Инструктаж по Тб во время спортивных игр (волейбол)	Инструктаж по правила поведения на игровой площадке. ФК и её значение в формировании здорового образа жизни.	Описывать технику игровых приемов.	<i>Р.</i> : применять правила подбора одежды для занятий волейболом <i>Л.</i> : моделировать технику игровых действий и приемов. <i>К.</i> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

2				Стойки игрока в волейболе	Стойка и передвижение игрока. Челночные эстафеты. Упражнения в парах с мячом. Прыжковые упражнения со скакалкой..	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Р.:</i> использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.	Научиться правильно выполнять технические действия. Узнать историю волейбола.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки	https://resh.ed u.ru/subject/9 /10/
3				Передача мяча над собой	Стойка и передвижение игрока. СУ с мячом в парах и тройках. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Эстафеты с элементами волейбола..	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	<i>Р.:</i> использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать	https://resh.ed u.ru/subject/9 /10/

									работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	
4				Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов. <u>Прохождение дистанции 3 км.</u>	Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом зимние виды спорта. Оказание первой доврачебной помощи. Особенности туристических походов на лыжах. Инструктаж по ТБ. Подводящие упражнения. Выполнение попеременного двухшажного хода без палок.	Внутренняя позиция школьника на осно-ве положительного отношения к школе	<i>Р.:</i> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <i>Л.:</i> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. <i>К.:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение	https://resh.u.ru/subject/9/10/ http://gto.ru/.

									простейшими приемами тренировки и релаксации.	
5				Техника попеременного двухшажного хода с палками (отталкивание)	Специальные упражнения на отрезках 15 – 30 м. Выполнение попеременного двухшажного хода с палками... Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	Описывать технику передвижения на лыжах.	<i>Р.:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>П.:</i> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение	https://resh.ed u.ru/subject/9 /10/

									простейшими приемами тренировки и релаксации.	
6				Техника попеременного двухшажного хода с палками (скольжение)	Подводящие упражнения. Выполнение скользящего шага с палками. Прохождение тренировочного круга изученным ходом. П/и «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Р.:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>П.:</i> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://resh.ed u.ru/subject/9 /10/
7				Попеременный двухшажный ход с палками .	Специальные упражнения на отрезках 15 – 30 м. Выполнение попеременного двухшажного хода с палками. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Р.:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>П.:</i> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться одновременно двухшажному и одношажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://resh.ed u.ru/subject/9 /10/
8				Одновременный одношажный ход. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Подготовительные и специальные упражнения. Упражнения на координацию движений. Выполнение одновременного одношажного до хода на отрезках 300-400 м. Развитие выносливости.	Описывать технику передвижения на лыжах.	<i>Р.:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>П.:</i> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <i>К.:</i> Соблюдать правила безопасности.	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://resh.ed u.ru/subject/9 /10/
9				Одновременный двухшажный ход	Подготовительные и специальные упражнения. Упражнения на координацию движений. Выполнение одновременного двухшажного хода на	Описывать технику передвижения на лыжах.	<i>Р.:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>П.:</i> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстни-	Уметь демонстрировать стартовый вариант одновременного одношажного хода	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями	https://resh.ed u.ru/subject/9 /10/

					отрезках 300-400 м. Развитие выносливости.		ками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		развития.	
1 0				Подъём «елочкой» «полуелочкой» .	Встречные эстафеты изученными лыжными ходами. Выполнение подъёма наискось «полуелочкой» «елочкой»	Описывать технику передвижения на лыжах.	<i>Р.:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>П.:</i> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь демонстрировать переход с хода на ход	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
1 1				Спуски средней стойке, низкой стойке	Спуски в высокой и средней стойке. Развитие равновесия и координации	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	<i>Р.:</i> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <i>П.:</i> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
1 2				Торможение плугом, упором	Прохождение дистанции 2 км без учета времени. Спуски со склона в средней стойке. Подготовительные упражнения для выполнения торможения «упором», плугом. Развитие координации.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Р.:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>П.:</i> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь демонстрировать попеременный четырёхшажный ход	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
1 3				Прохождение дистанции 3 км. с использованием классических ходов	Выполнение специальных упражнений на отрезках 150-200 м. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе. П/и «Салки на лыжах».	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и	<i>Р.:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>П.:</i> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <i>К.:</i> взаимодействовать со	Уметь демонстрировать попеременный четырёхшажный ход	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

						устраняя типич-ные ошибки.	сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.			
1 4				Коньковый ход попеременный	Прохождение дистанции 1 км Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Осваивать тех- нику передвижения на лыжах самостоятельн о выявляя и устраняя типич-ные ошибки.	<i>Р.:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>П.:</i> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстника-ми в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь демонстрировать Коньковый ход	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	<a href="https://resh.e
du.ru/subject
/9/10/">https://resh.e du.ru/subject /9/10/
1 5				Коньковый ход одновременны й.	Прохождение дистанции 2 км Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Осваивать тех- нику передвижения на лыжах самостоятельн о выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Р.:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>П.:</i> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстника-ми в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь демонстрировать Коньковый ход		<a href="https://resh.e
du.ru/subject
/9/10/">https://resh.e du.ru/subject /9/10/
1 6				Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	Встречные эстафеты изученными лыжными ходами. Выполнение конькового хода с поворотом в движении. Прохождение дистанции 2км изученными ходами.	Осваивать тех- нику передвижения на лыжах самостоятельн о выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Р.:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>П.:</i> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстника-ми в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь демонстрировать Коньковый ход	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	<a href="https://resh.e
du.ru/subject
/9/10/">https://resh.e du.ru/subject /9/10/ http://gto.ru/ .
1 7				Лыжные гонки 3км и 5 км. Совершенствов ать технику изученных ходов. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО.</u>	Специальные упражнения на отрезках 20 – 40 м. Прохождение дистанции 1км и 2 км с максимальной скоростью. Развитие общей выносливости.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельн о	<i>Р.:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>П.:</i> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <i>К.:</i> Соблюдать правила безопасности.	Уметь проходить дистанцию 2км на результат	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	

1 8				Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	Прохождение дистанции 2 км изученными ходами. Упражнения на склоне. Выполнение подъёма «елочкой». Спуски в низкой стойке. Развитие координации.	Описывать технику передвижения на лыжах.	<i>Р.:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>П.:</i> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
1 9				Линейные круговые эстафеты	Выполнение изученных лыжных ходов, перехода с хода на ход. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). П/и и эстафеты на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Р.:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>П.:</i> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

2 0				Инструктаж по Тб во время спортивных игр (волейбол Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. СУ в парах через сетку.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	<i>Р.:</i> использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать передачи мяча	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированным и на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2 1				Техника передачи мяча сверху у сетки.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей. П/и «Перестрелка».	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<i>Р.:</i> использовать игру волейбол в организации активного отдыха. <i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Корректировка движений при приеме	Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированным и на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

2 2				Передачи сверху с переменной мест	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Упражнения с мячом во встречных колонах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельн о	<i>Р.:</i> использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать передачи сверху	Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированным и на подготовку к предстоящей жизнедеятельност и	<a href="https://resh.e
du.ru/subject/
9/10/">https://resh.e du.ru/subject/ 9/10/
2 3				Приём мяча снизу двумя руками	Перемещение в стойке.. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельн о	<i>Р.:</i> использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.	Корректировка при нижнем приеме	Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированным и на подготовку к предстоящей жизнедеятельност и	<a href="https://resh.e
du.ru/subject/
9/10/">https://resh.e du.ru/subject/ 9/10/

2 4				Прием мяча снизу после подачи	Перемещение в стойке. Передача сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения с мячом в парах	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельн о	<i>Р.:</i> использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.	Корректировка при нижнем приеме после подачи	Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированным и на подготовку к предстоящей жизнедеятельност и	<a href="https://resh.e
du.ru/subject/
9/10/">https://resh.e du.ru/subject/ 9/10/
2 5				Техника приема мяча, отраженного сеткой.	Перемещение в стойке. Передачи и прием мяча в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельн о	<i>Р.:</i> использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать прим мяча	Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированным и на подготовку к предстоящей жизнедеятельност и	<a href="https://resh.e
du.ru/subject/
9/10/">https://resh.e du.ru/subject/ 9/10/

2 6				Техника нападающего удара	Передача сверху двумя руками после передачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу над собой и на сетку.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	<i>Р.:</i> использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику нападающего мяча.	Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированным и на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2 7				Нижний прием и передача	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прыжковые и беговые эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<i>Р.:</i> использовать игру волейбол в организации активного отдыха. <i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Корректировка движений при приеме	Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированным и на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

№ У Р.	Дата		Наименование раздела программы (кол-во часов)	Тема урока	Основное Содержание урока	Планируемые результаты освоения			Индификатор ФГ	ЦОР
	По плану	По факту				Личностные	Метапредметные УУД	Предметные		
1				Инструктаж по ТБ во время волейбола. Передвижения в волейболе	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.. Сочи-2014.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	<i>Р.:</i> использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы.	https://resh.ed u.ru/subject/9/10/
2				Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	<i>Р:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>П:</i> используют общие приемы решения поставленных задач <i>К:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Уметь - демонстрировать технику приема и передачи мяча	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы.	https://resh.ed u.ru/subject/9/10/
3				Передача мяча двумя руками сверху в парах.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование	<i>Р:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя <i>П:</i> ориентируются в разнообразии способов	Уметь - демонстрировать технику приема и передачи мяча	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы.	https://resh.ed u.ru/subject/9/10/

					месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	личностного смысла учения	решения задач <i>К:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.			
4				Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках	ОРУ. нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.ОРУ.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<i>Р:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя <i>П:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач <i>К:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Уметь - демонстрировать технику приема и передачи мяча	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.u.ru/subject/9/10/
5				Прием мяча снизу двумя руками	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	<i>Р:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя <i>П:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач <i>К:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Уметь - демонстрировать технику приема и передачи мяча	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.u.ru/subject/9/10/

					Развитие прыгучести. Учебная игра.					
6				Прием мяча после подачи	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	<i>Р</i> : планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя <i>П</i> : ориентируются в разнообразии способов решения задач <i>К</i> : формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Уметь-технически правильно выполнять прием мяча после подачи	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.ed u.ru/subject/9 /10/
7				Нижняя боковая подача	ОРУ. нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.ОРУ.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<i>Р</i> : планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя <i>П</i> : ориентируются в разнообразии способов решения задач <i>К</i> : формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Уметь-технически правильно выполнять нижнюю подачи	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.ed u.ru/subject/9 /10/
8				Нижняя прямая подача	ОРУ. нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров;	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов	<i>Р</i> : планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя	Уметь-технически правильно выполнять нижнюю подачи	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической	https://resh.ed u.ru/subject/9 /10/

					подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<i>П:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач <i>К:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		культурой и спортом.	
9				Верхняя прямая подача	ОРУ. Верхняя прямая подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<i>Р:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя <i>П:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач <i>К:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Уметь-технически правильно выполнять прием мяча после подачи	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.ed u.ru/subject/9 /10/
10				Верхняя подача в прыжке	ОРУ. Верхняя прямая и мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<i>Р:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя <i>П:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач <i>К:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Уметь-технически правильно выполнять прием мяча после подачи	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.ed u.ru/subject/9 /10/

11				Одиночное блокирование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Р: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. П: используют общие приемы решения поставленных задач К: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.ed u.ru/subject/9 /10/
12				Техника защитных действий.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Р: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. П: используют общие приемы решения поставленных задач К: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.ed u.ru/subject/9 /10/
13				Инструктаж по ТБ на уроках л.атлетики История легкой	Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Влияние	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых	Знать требования инструкций. Устный опрос	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный	https://resh.ed u.ru/subject/9 /10/

				атлетики.	легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.		упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.		уровень физической подготовленности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	
14				Прыжок в длину с места <u>Подготовка к сдаче норм ГТО.</u>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места	Описывать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физкультурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.u.ru/subject/9/10/ http://gto.ru/ .
15				Толкание ядра. <u>Комплекс для развития силы.</u>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Толкание ядра. Комплекс упражнений для развития силы.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение толкания ядра К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.u.ru/subject/9/10/ http://gto.ru/ .
16				Толкание ядра	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Толкание ядра	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение толкания ядра . К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.u.ru/subject/9/10/ http://gto.ru/ .

17				Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.ed.u.ru/subject/9/10/
18			Спринтерский бег (3 часа)	Спринтерский бег низкий старт Игры подвижные с мячом	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игры.	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.ed.u.ru/subject/9/10/ http://gto.ru/ .
19				Развитие скоростной выносливости бег 100 метров. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО.</u>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 100 метров – на результат	Овладеть техникой бега	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.ed.u.ru/subject/9/10/ http://gto.ru/ .
20			Длительный бег (6 часов)	Преодоление препятствий. <u>Нормы этнического общения и</u>	Равномерный бег до 6 мин. ОРУ в движении. Встречные и челночные игровые эстафеты. П/и – «Третий лишний»,	Овладеть техникой чередования ходьбы и бега	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и	https://resh.ed.u.ru/subject/9/10/

				<u>коллективного взаимодействия в игровой деятельности.</u>	«Перемена мест», «		К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию		результатам самоконтроля.	
21				Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег 1000 метров – на результат.	Овладеть техникой бега	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальным и особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://resh.ed u.ru/subject/9/10/
22				Кроссовая подготовка Бег 2000 и 3000 метров. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО.</u>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег 1000 метров – на результат.	Овладеть техникой бега	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальным и особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://resh.ed u.ru/subject/9/10/ http://gto.ru/ .
23				Спортивные игры на	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые		Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его	Уметь демонстрировать	Формирование знаний по	https://resh.ed u.ru/subject/9/

				воздухе.	упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Встречные и челночные игровые эстафеты		результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	физические кондиции (скоростную выносливость).	составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальным и особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение	10/
24				Переменный бег. Итоговый урок.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Овладеть техникой чередования ходьбы и бега	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь демонстрировать физические кондиции	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальным и особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение	https://resh.ed u.ru/subject/9/10/

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Основная литература для учителя
1.1	Стандарт среднего общего образования по физической культуре
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
1.3	Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2015.
1.4	Рабочая программа по физической культуре
2	Дополнительная литература для учителя
2.1	В.С.Родиченко. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования/ В.С.Родиченко и др.:Олимпийский комитет России.-25-е изд., перераб.
2.2	В.И.Лях. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.:ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.-272с., 50 ил.
2.3	М.М.Поташкин. Требования к современному уроку. Методическое пособие. – М.:Центр педагогического образования, 2007. – 272с.
2.4	Л.А.Архипова. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ.Учебное пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного
3	Интернет-ресурсы

3.1	Теория и практика физической культуры – теоретический журнал Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации. http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ .
-----	---

3.2	Физическая культура – Научно-методический журнал Российской Академии Образования http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Index.htm .
3.3	Сообщество учителей физической культуры. Форум. Библиотека документов (в том числе методические разработки). http://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com .
3.4	Всероссийский сайт ГТО - http://gto.ru/ .
4	Дополнительная литература для учащихся
4.1	Научно-популярная и художественная литература, презентации, видеоролики по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
5	Технические средства обучения
5.1	Музыкальный центр
5.2	Компьютер
6	Учебно-практическое оборудование
6.1	Бревно гимнастическое
6.2	Козел гимнастический
6.3	Канат для лазанья

6.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
6.5	Стенка гимнастическая
6.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
6.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
6.8	Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
6.9	Палка гимнастическая
6.10	Скакалка
6.11	Мат гимнастический
6.12	Гимнастический подкидной мостик
6.13	Кегли
6.14	Обруч
6.15	Рулетка измерительная
6.16	Лыжи (с креплениями и палками)
6.17	Щит баскетбольный
6.18	Сетка волейбольная
6.19	Аптечка