

Приложение 2/8

к основной образовательной программе
среднего общего образования
МАОУ «Горевская СОШ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
(10,11 КЛАССЫ)
(ФГОС СОО)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности.

Патриотическое и гражданское воспитание:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

Духовно-нравственное воспитание:

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты обучения

- умение самостоятельно определять цели 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;

-готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации., критически оценивать информацию, получаемую из различных источников.

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее -ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решение, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

-владение языковыми средствами- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

-владение навыками познавательно рефлексии как осознание, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимся межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, владение навыками учебно- исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры должны обеспечить:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств(способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора формы и обуви одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в РФ;*
- характеризовать современные спортивно- оздоровительные системы физических упражнений;*
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.*
- *определять признаки положительного влияния занятия физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физической культуры и основных систем организма;*
- *давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижение утомления и нервно-психической нагрузки;*
- *характеризовать основные виды адаптивной физической культуры и объяснять их важное социальное значение;*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня собственных кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений, оздоровительной тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности. планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с основными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, тестирование физического развития и подготовленности;

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности;
-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений профилактики утомления и перенапряжения организма, повышения его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и в длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и попеременными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, баскетболе, волейболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей);

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
-самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений.

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

- Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. 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 и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем

физического воспитания. Основные технико-тактические действия 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,).

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 укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, 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 и 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 здоровья детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

- **Приемы саморегуляции.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

-Физкультурно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закаливания, приобретенных в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания; атлетическая гимнастика (юноши), ритмическая гимнастика (девушки).

Контроль за здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношение роста и веса, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, частоты дыхания, методов оценки физической подготовленности (выносливости, силовых и скоростных способностей).

Ведение дневника самоконтроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятии физическими упражнениями).

- **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Организация и планирование содержания индивидуальной 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.

Прикладная физическая деятельность

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

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 вертикальному и наклонному канату с помощью и без помощи

ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствие; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствие.

Легкая атлетика. Метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка(Юноши): преодоление подъёмов и препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (Юноши): приёмы самообороны, средства защиты и приемы захватов, бросков, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижения, 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, 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.

Элементы единоборства: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьба стоя, проведение учебной схватки.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

- Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

- Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

-Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

- Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

-Физкультурно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закаливания, приобретенных в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания; атлетическая гимнастика (юноши), ритмическая гимнастика (девушки).

Контроль за здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношение роста и веса, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, частоты дыхания, методов оценки физической подготовленности

(выносливости, силовых и скоростных способностей).

Ведение дневника самоконтроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятии физическими упражнениями).

- **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Организация и планирование содержания индивидуальной 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.

Прикладная физическая деятельность

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

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 вертикальному и наклонному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствие; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствие.

Легкая атлетика. Метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка(Юноши): преодоление подъёмов и препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (Юноши): приёмы самообороны, средства защиты и приемы захватов, бросков, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижения, 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, 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.

Элементы единоборства: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьба стоя, проведение учебной схватки.

3. Тематическое планирование

№	Раздел программы	Класс/ Количество часов	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, н/теннис)	24	24
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
4	Легкая атлетика	16	16
5	Лыжная подготовка	14	14
	Итого	68	68

10 класс

№	Тема урока	Часов	Содержание воспитания
1	ТБ на уроках л/а. Понятие о физической культуре. Низкий старт, стартовый разгон.	1	<p>Патриотическое и гражданское воспитание: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;</p> <p>Духовно-нравственное воспитание: готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
2	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование - бег 100м(У). Передача эстафетной палочки в коридоре 20м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
3	Челночный бег 3 x 10 м(У); Бег в равномерном темпе 1000 м. Развитие выносливости. Правила соревнования по легкой атлетике, рекорды Метание мяча на дальность.	1	
4	Прыжки в длину с места(У). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов - отталкивание. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1	
5	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов в коридоре 10метров 500г (д), 700г (ю). Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	
6	Правила соревнований в прыжках в длину и метания. Бег в медленном темпе до 10 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	
7	Подтягивание (У).М - на высокой перекладине, Д - на низкой перекладине. Развитие силовых и координационных способностей.	1	

8	Передача эстафетной палочки по кругу с этапом 400 метров(У).Развитие выносливости.	1	готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
9	ТБ на уроке. Правила игры в волейбол. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Передача над собой .	1	Духовно-нравственное воспитание: готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
10	Передача мяча сверху с передвижением. Прием мяча двумя руками снизу. Передача над собой(у). Подача мяча, прием мяча (У).	1	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
11	Передача над собой во встречных колоннах. Техника приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину, подводящие упражнения.	1	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.
12	Техника прямого нападающего удара, подводящие упражнения. Прием и передача мяча во встречных колоннах.	1	
13	ТБ на уроках гимнастикой. «Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях как одного из условий поддержки и сохранения здоровья». Тест на гибкость (у)	1	
14	Акробатическая комбинация (У). Построение и перестроение на месте и в движении.	1	
15	Совершенствовать комбинацию из разученных элементов на брусках. Эстафеты с гимнастическими элементами.	1	Патриотическое и гражданское воспитание: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и
16	Опорный прыжок через коня с косого разбега «углом» (д). Изучить прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	

17	Опорный прыжок через коня с косого разбега «углом», ноги врозь через коня в длину (ю)(У). Отжимание (У).	1	<p>олимпийского движения;</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;</p> <p>Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:</p> <p>освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;</p> <p>повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;</p> <p>формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.</p>
18	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (бревно, брусья, гимнастический козел. Полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов).	1	
19	Упражнения для мышц брюшного пресса. Метание набивного мяча из за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	
20	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Прыжки со скакалкой.	1	
21	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). снарядах. Итоги занятий.	1	
22	Совершенствовать комбинацию на бревне (д): Перекладина (ю). Упражнения для мышц брюшного пресса (у)	1	
23	Комбинация на бревне (д): вскок в упор, правую в сторону на носок, поворот налево полущпагат, встать, шаг правой (левой) равновесие руки в стороны, шаги польки, поворот, соскок прогнувшись. Поднимание туловища(У).	1	
24	Совершенствовать комбинацию из разученных элементов на брусьях. Эстафеты с гимнастическими элементами.	1	
25	Полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов.	1	
26	Эстафеты с гимнастическими элементами.	1	

27	ТБ на уроках спортивных игр. Передача мяча сверху с передвижением. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа"	1	<p>Духовно-нравственное воспитание: готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</p> <p>осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</p> <p>способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</p>
28	Передача мяча во встречных колоннах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
29	Передача сверху и прием снизу двумя руками(У). Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача по зонам.	1	
30	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача по зонам 5-6-1. Учебная игра. Игра. Помощь в судействе.	1	
31	Нападающий удар. Техника группового и индивидуального блокирования.	1	
32	Совершенствовать ранее изученные приемы. Развитие координации. Учебная игра. Помощь в судействе.	1	
33	ТБ на при занятиях лыжной подготовкой. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1	<p>Духовно-нравственное воспитание: готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</p> <p>осознание необходимости ведения</p>
34	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск с изменением стоек.	1	
35	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двушажный ход. Переход с одного хода на другой в зависимости от особенностей трассы.Подъем «полуелочкой», торможение «плугом».	1	

36	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	1	<p>здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</p> <p>способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</p> <p>готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;</p> <p>Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:</p> <p>освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;</p> <p>повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;</p> <p>формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.</p>
37	Одновременный одношажный ход(У). Коньковый ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции 3-5 км. в среднем темпе.	1	
38	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов.	1	
39	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 3 -5 км. с совершенствованием пройденных ходов.	1	
40	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов(У). Повторное прохождение отрез до 400м – максимально.	1	
41	Применение лыжных мазей. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3 км. с совершенствованием лыжных ходов.	1	
42	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 4км. Прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров.	1	
43	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 300м.	1	
44	Коньковый ход без отталкивания руками. «Гонки с выбыванием». Совершенствование попеременных и Одновременных лыжных ходов.	1	
45	Круговые эстафеты с этапом до 400 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	
46	Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3 - 5км.	1	

47	ТБ на уроках спортивных игр. Правила и организация игры баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	<p>Патриотическое и гражданское воспитание:</p> <p>готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;</p> <p>Духовно-нравственное воспитание:</p> <p>готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;</p> <p>готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;</p> <p>осознание здоровья как базовой</p>
48	Передача мяча различными способами на месте. Техника броска мяча одной рукой в движении, подводящие упражнения. Техника Штрафного броска.	1	
49	Броски в движении. Техника передачи мяча одной рукой снизу,	1	
	подводящие упражнения. Бросок одной рукой в прыжке.		
50	Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча со средней дистанции. Штрафной бросок. Техника броска мяча одной рукой в движении.	1	
51	Техника броска мяча одной рукой в движении (У). Штрафной бросок.	1	
52	Штрафной бросок(У). Техника передачи мяча одной рукой снизу, подводящие упражнения. Техника передачи мяча одной рукой сбоку.	1	
53	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Передача в тройках после перемещения.	1	
54	Нападающий удар. Верхняя прямая подача по зонам. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Прием, передача, удар (У).	1	
55	Нападающий удар(У). Верхней прямой подачи по зонам(У). Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.	1	
56	ТБ на уроках спортивных игр. Правила и организация игры баскетбол. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1	
57	Техника передачи мяча одной рукой сбоку(У). Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	1	

58	ТБ на уроках спортивных игр(ф). Основные приемы и правила игры. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой.	1	ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние.	1	
60	Удар по мячу серединой лба (У). Техника остановки, опускающегося мяча внутренней стороной стопы, подводящие упражнения.	1	
61	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега . Челночный бег 3 x 10 .	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды: повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
62	Высокий старт и стартовый разгон от 60 до 70 метров. Бег 60м(У). Встречная эстафета. Правила самоконтроля и гигиены.	1	
63	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега(У). Развитие быстроты. Правила соревнований в прыжках.	1	
64	Итоговая контрольная работа.	1	
65	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность(У). Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1	
66	Прыжок в длину с разбега(У). Длительный бег (6-10мин).	1	
67	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов в коридоре 10 метров 500г (д), 700г (ю)(У). Эстафетный бег.	1	
68	Передача эстафетной палочки по кругу с этапом 400 метров. Гладкий равномерный бег по дистанции 3000м.	1	

11 класс

№	Тема урока		Содержание воспитания
1	ТБ на уроках л/а. Понятие о физической культуре. Низкий старт, стартовый разгон.	1	Патриотическое и гражданское воспитание: готовность проявлять

2	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование - бег 100м(У). Передача эстафетной палочки в коридоре 20м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<p>интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;</p> <p>Духовно-нравственное воспитание: готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;</p> <p>Патриотическое и гражданское воспитание: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами</p>
3	Челночный бег 3 x 10 м(У); Бег в равномерном темпе 1000 м. Развитие выносливости. Правила соревнования по легкой атлетике, рекорды Метание мяча на дальность.	1	
4	Прыжки в длину с места(У). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов - отталкивание. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1	
5	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов в коридоре 10метров 500г (д), 700г (ю). Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	
6	Правила соревнований в прыжках в длину и метания. Бег в медленном темпе до 10 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	
7	Подтягивание (У).М - на высокой перекладине, Д - на низкой перекладине. Развитие силовых и координационных способностей.	1	
8	Передача эстафетной палочки по кругу с этапом 400 метров(У). Развитие выносливости.	1	
9	ТБ на уроке. Правила игры в волейбол. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Передача над собой.	1	

10	Передача мяча сверху с передвижением. Прием мяча двумя руками снизу. Передача над собой(у). Подача мяча, прием мяча (У).	1	<p>выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;</p> <p>готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;</p> <p>Духовно-нравственное воспитание:</p> <p>готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;</p> <p>готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за</p>
11	Передача над собой во встречных колоннах. Техника приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину, подводящие упражнения.	1	
12	Техника прямого нападающего удара, подводящие упражнения. Прием и передача мяча во встречных колоннах.	1	
13	ТБ на уроках гимнастикой. «Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях как одного из условий поддержки и сохранения здоровья». Тест на гибкость (у)	1	
14	Акробатическая комбинация (У). Построение и перестроение на месте и в движении.	1	
15	Совершенствовать комбинацию из разученных элементов на брусьях. Эстафеты с гимнастическими элементами.	1	
16	Опорный прыжок через коня с косого разбега «углом» (д). Изучить прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	
17	Опорный прыжок через коня с косого разбега «углом», ноги врозь через коня в длину (ю)(У). Отжимание (У).	1	
18	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (бревно, брусья, гимнастический козел. Полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов.	1	

19	Упражнения для мышц брюшного пресса. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
20	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Прыжки со скакалкой.	1	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
21	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). снарядах. Итоги занятий.	1	готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.
22	Совершенствовать комбинацию на бревне (д): Перекладина (ю). Упражнения для мышц брюшного пресса (у)	1	Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:
23	Комбинация на бревне (д): вскок в упор, правую в сторону на носок, поворот налево полущпагат, встать, шаг правой (левой) равновесие руки в стороны, шаги польки, поворот, соскок прогнувшись. Поднимание туловища(У).	1	освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий
24	Совершенствовать комбинацию из разученных элементов на брусках. Эстафеты с гимнастическими элементами.	1	физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
25	Полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов.	1	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
26	Эстафеты с гимнастическими элементами.	1	
27	ТБ на уроках спортивных игр. Передача мяча сверху с передвижением. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа"	1	Духовно-нравственное воспитание: готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

28	Передача мяча во встречных колоннах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</p> <p>осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</p> <p>способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.</p>
29	Передача сверху и прием снизу двумя руками(У). Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача по зонам.	1	
30	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача по зонам 5-6-1. Учебная игра. Игра. Помощь в судействе.	1	
31	Нападающий удар. Техника группового и индивидуального блокирования.	1	
32	Совершенствовать ранее изученные приемы. Развитие координации. Учебная игра. Помощь в судействе.	1	
33	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1	
34	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск с изменением стоек.	1	
35	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двушажный ход. Переход с одного хода на другой в зависимости от особенностей трассы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом».	1	
36	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	1	
37	Одновременный одношажный ход(У). Коньковый ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции 3-5	1	
			<p>Патриотическое и гражданское воспитание: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>готовность к организации и проведению занятий физической</p>

	км. в среднем темпе.		культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
38	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов.	1	Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:
39	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 3 -5 км. с совершенствованием пройденных ходов.	1	освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
40	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов(У). Повторное прохождение отрез до 400м – максимально.	1	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
41	Применение лыжных мазей. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов.	1	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
42	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 4км. Прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров.	1	
43	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 300м.	1	
44	Коньковый ход без отталкивания руками. «Гонки с выбыванием». Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов.	1	
45	Круговые эстафеты с этапом до 400 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	
46	Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3 - 5км.	1	
47	ТБ на уроках спортивных игр. Правила и организация игры баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Духовно-нравственное воспитание: готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных

48	Передача мяча различными способами на месте. Техника броска мяча одной рукой в движении, подводящие упражнения. Техника штрафного броска. Цифровая образовательная платформа.	1	<p>мероприятиях и соревнованиях;</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</p> <p>осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</p> <p>способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</p> <p>готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;</p> <p>Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:</p> <p>освоение обучающимися опыта</p>
49	Броски в движении. Техника передачи мяча одной рукой снизу, подводящие упражнения. Бросок одной рукой в прыжке.	1	
50	Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча со средней дистанции. Штрафной бросок. Техника броска мяча одной рукой в движении.	1	
51	Техника броска мяча одной рукой в движении (У). Штрафной бросок.	1	
52	Штрафной бросок(У). Техника передачи мяча одной рукой снизу, подводящие упражнения. Техника передачи мяча одной рукой сбоку.	1	
53	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Передача в тройках после перемещения.	1	
54	Нападающий удар. Верхняя прямая подача по зонам. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Прием, передача, удар) (У).	1	
55	Нападающий удар(У). Верхней прямой подачи по зонам(У). Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.	1	
56	ТБ на уроках спортивных игр (б/о). Правила и организация игры баскетбол. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1	
57	Техника передачи мяча одной рукой сбоку(У). Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	1	

58	ТБ на уроках спортивных игр(ф). Основные приемы и правила игры. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой.	1	организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние.	1	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
60	Удар по мячу серединой лба (У). Техника остановки, опускающегося мяча внутренней стороной стопы, подводящие упражнения.	1	
61	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Челночный бег 3 x 10 .	1	Духовно-нравственное воспитание: готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
62	Высокий старт и стартовый разгон от 60 до 70 метров. Бег 60м(У). Встречная эстафета. Правила самоконтроля и гигиены.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:
63	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега(У). Развитие быстроты. Правила соревнований в прыжках.	1	готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
64	Итоговая контрольная работа.	1	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
65	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность(У). Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1	Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды: формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной
66	Прыжок в длину с разбега(У). Длительный бег (6-10мин).	1	и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
67	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов в коридоре 10 метров 500г (д), 700г (ю)(У). Эстафетный бег.	1	
68	Передача эстафетной палочки по кругу с этапом 400 метров. Гладкий равномерный бег по дистанции 3000м.	1	