

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя школа пгт Опарино»

<p><b>РАССМОТРЕНО</b> Протокол заседания ШМО № 4 от 20 июня 2022</p> <p> _____ Подпись</p> <p><b>Ноговицына С.А.</b></p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО</b></p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p> _____ <b>Шаронова Л.И.</b></p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b></p> <p>Директор КОГОбУ СШ пгт Опарино _____ О.А. Жилина</p> <p>Приказ № 292 -а от 22 июня 2022 г.</p>
---	---	---

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
(ФГОС СОО)  
10-11 классы**

Автор программы  
Бохан М.А.  
Учителя физической культуры

## Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы доктора педагогических наук В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы.» (М.: Просвещение, 2014); ФГОС СОО утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897; Учебная программа для 10 классов рассчитана на 68 часов из расчета 2 часа в неделю, для 11 классов – 68 часов из расчета по 2 часа в неделю.

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### *Основные задачи:*

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).



*Ценностные ориентиры* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

#### ***Принципы и особенности содержания Программы:***

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.
- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.



- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.
- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.
- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.
- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения. На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится – 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недель), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недель).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

*Планируемые личностные результаты:*

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.



- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### *Регулятивные универсальные учебные действия:*

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возмож-



ности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные универсальные учебные действия:*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;



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

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

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

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;



## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### *Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

### *Способы физкультурной деятельности.*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение само-



стоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

### **Физическое совершенствование.**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

##### *Модуль 1. Спортивные игры.*

##### *Раздел «Футбол».*

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

##### *Раздел «Баскетбол».*



Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

#### *Раздел «Волейбол».*

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техники приема и передач мяча. Техника подач мяча, нападающий удар через сетку, защитные действия (варианты блокирования нападающего удара одиночное, групповое). Тактика игры в волейбол (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра с применением правил. Судейство игры. Подготовка к соревновательной деятельности;

#### *Модуль 2. Гимнастика с элементами акробатики.*

##### **10 класс.**

*Акробатика (юноши):* И.п. – о.с.; шагом правой (левой) вперед, равновесие («ласточка») на левой (правой), держать; выпрямиться в стойку руки вверх и махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колёса») в стойку ноги врозь; приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках, обозначить перекат назад в упор лёжа прогнувшись; сед на пятках с наклоном вперед и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать; опуститься силой в упор лёжа и повернуться направо кругом в упор лёжа сзади; сед с наклоном вперед и кувырок назад в упор назад в упор стоя согнувшись; выпрямиться и махом одной, толчком другой через стойку на руках кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед прыжком; прыжок вверх ноги врозь и кувырок вперед прыжком; прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.

*Перекладина:* Из размахивания хватом сверху, махом вперед подъем разгибом; перемах правой (левой) в упор верхом; перехват правой руки в хват снизу и перемахом левой вперед поворот направо кругом в упор; отмах назад и оборот назад в упор; мах дугой в вис; махом назад соскок прогнувшись отпуская правую (левую) руку с поворотом на 90 градусов.

*Брусья:* из размахивания в упоре на руках махом назад подъем в упор; махом вперед сед ноги врозь; перемах вперед и силой согнувшись стойка на плечах, держать; кувырок вперед в сед ноги врозь; перемах внутрь – мах назад; махом вперед соскок вправо с поворотом налево кругом.

*Опорные прыжки (юноши):* прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см.

*Акробатика (девушки):* И.п. – о.с., дугами вперед руки в стороны и шагом вперед равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать – кувырок вперед; встать и шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик»); шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног (ножницы); шаг вперед и вторым шагом одновременный поворот на 360 градусов, сгибая свободную ногу вперед; шаг вперед и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180



градусов; махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колеса») в стойку ноги врозь; поворот направо (налево) плечом назад в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться; наклон назад мост, держать; лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, обозначив наклон вперед, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать; перекаат вперед в группировке в упор присев; кувырок вперед и кувырок вперед прыжком; прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

*Бревно:* Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди; махом назад упор лежа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев, правая спереди; встать и шагом правой равновесие, держать; выпрямиться в стойку на правой, левая назад на носок, руки в стороны – приставить левую, прыжок ноги вместе – прыжок со сменой ног; присед – поворот на 180 градусов в приседе; встать – два шага галопа с правой; шаг правой и шагом левой соскок вправо прогнувшись.

*Брусья разновысокие:* Из виса на в/ж лицом к н/ж размахивание изгибами – перемах ноги врозь в висе лежа сзади на бедра на н/ж; поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переверотом в упор на в/ж; опускание вперед в вис лежа сзади на бедрах на н/ж; поворотом сед на левом бедре, правая назад; левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону;

поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом с поворотом направо кругом.

*Опорные прыжки (девушки):* Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см.).

*Упражнения на развитие силовых способностей.*

- Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.
- Подтягивание из вис на высокой и низкой перекладине.

На развитие *скоростно-силовых* способностей: опорные прыжки, прыжки со скалкой, метание набивного мяча.

На развитие *гибкости:* ОРУ с повышенной амплитудой для развития суставов. ОРУ с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Самостоятельные занятия: программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

## 11 класс.

*Акробатика (юноши):* И.п. – о.с; шагом правой (левой) вперед, равновесие («ласточка») на левой (правой), держать; выпрямиться в стойку руки вверх и махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь; приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках, обозначить перекаат назад в упор лёжа прогнувшись; сед на пятках с наклоном вперед и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать; опуститься силой в упор лёжа и повернуться направо кругом в упор лёжа сзади; сед с наклоном вперед и кувырок назад в упор назад в упор стоя согнувшись; выпрямиться и махом одной, толчком другой через стойку на руках кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед прыжком; прыжок вверх ноги врозь и кувырок вперед прыжком; прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.

*Перекладина:* Из размахивания хватом сверху, махом вперед подъем разгибом; перемах правой (левой) в упор верхом; перехват правой руки в хват снизу и перемахом левой вперед поворот направо кругом в упор; отмах назад и оборот назад в упор; мах дугой в вис; махом назад соскок прогнувшись отпуская правую (левую) руку с поворотом на 90 градусов.

*Брусья:* из размахивания в упоре на руках махом назад подъем в упор; махом вперед сед ноги врозь; перемах вперед и силой согнувшись стойка на плечах, держать; кувырок вперед в сед ноги врозь; перемах внутрь – мах назад; махом вперед соскок вправо с поворотом налево кругом.



*Опорные прыжки (юноши):* прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см.

*Акробатика (девушки):* И.п. – о.с., дугами вперед руки в стороны и шагом вперед равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать – кувырок вперед; встать и шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик»); шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног (ножницы); шаг вперед и вторым шагом одновременный поворот на 360 градусов, сгибая свободную ногу вперед; шаг вперед и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов; махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колеса») в стойку ноги врозь; поворот направо (налево) плечом назад в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться; наклон назад мост, держать; лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, обозначив наклон вперед, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать; перекаат вперед в группировке в упор присев; кувырок вперед и кувырок вперед прыжком; прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

*Бревно:* Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди; махом назад упор лежа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев, правая спереди; встать и шагом правой равновесие, держать; выпрямиться в стойку на правой, левая назад на носок, руки в стороны – приставить левую, прыжок ноги вместе – прыжок со сменой ног; присед – поворот на 180 градусов в приседе; встать – два шага галопа с правой; шаг правой и шагом левой соскок вправо прогнувшись.

*Брусья разновысокие:* Из вися на в/ж лицом к н/ж размахивание изгибами – перемах ноги врозь в висе лежа сзади на бедра на н/ж; поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж; опускание вперед в вис лежа сзади на бедрах на н/ж; поворотом сед на левом бедре, правая назад; левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону; поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом с поворотом направо кругом.

*Опорные прыжки (девушки):* Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см.).

*Упражнения на развитие силовых способностей.*

- Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.
- Подтягивание. На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. На развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для развития суставов. ОРУ с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.
- Самостоятельные занятия: программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

### *Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: беге на короткие 100м, средние и длинные дистанции 3000м (ю), 2000м. (д); эстафетный бег; бег в равномерном и переменном темпе; прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега; высокий и низкий старт, метание гранаты 700гр (ю), 500гр. (д).

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.

На развитие выносливости: равномерный бег до 20мин (м), 15 мин (д) кросс, бег с препятствиями, бег в парах, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов, набивных мячей, круговая тренировка.



На развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий, барьерный бег, прыжки через препятствия, метание.

Самостоятельные занятия: тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Подготовка к выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО: бег на короткие (20,60,100 м), средние и длинные дистанции (2000 м., 3000 м.)

Подготовка к соревновательной деятельности;

*Модуль 4. Лыжная подготовка (13 часов).*

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах: переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковые ходы. Эстафеты. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Технику передвижения одновременных бесшажных ходов. Преодоление подъемов и препятствий.

Прохождение дистанции до 6 км. юноши и 5 км. девушки.

Выполнять судейство по лыжным гонкам.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

Подготовка к выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО: бег на лыжах (3 км., 5км.)

Подготовка к соревновательной деятельности;

### **Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья.**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц,



создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

## Учебно-тематическое планирование (10 класс)

Наименование раздела, темы урока	Содержание урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Ресурсы обеспечения, используемые ЭОР
		Личностные	Метапредметные Регулятивные УУД: Познавательные УУД: Коммуникативные УУД:	Предметные		
<b>Футбол (6 часов)</b>						
1	Совершенствование умений и основы знаний футбола	Техника безопасности на уроках футбола, перемещения и остановки без мяча, ведение мяча с изменением направления и скорости ведения (с), удар по катящемуся мячу средней частью подъёма (с), остановка катящегося мяча внешней стороной стопы (з), удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма (р)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры	Раскрывают значение технических приемов футбола для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения и правила соревнований футбола
2	Удар по катящемуся мячу средней частью подъёма	Удар по катящемуся мячу средней частью подъёма (у), остановка катящегося мяча внешней стороной стопы (с), удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма (з), удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма (р), перемещения и остановки без мяча, ведение мяча с изменением направления и скорости ведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека	Изучают историю спортивной игры, и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы (у), удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма (с), удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма (з), удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма (р), ловля катящегося мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности
4	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма (у), удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма (с), удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма (з),	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. <i>По-</i>	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,



		удар по летящему мячу серединой лба (р), выполнение комбинаций из освоенных элементов, жонглирование мячом	выходы из спорных ситуаций	<i>знательные:</i> выполнять различные варианты перемещения и остановки		контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности
5	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма (у), удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма (с), удар по летящему мячу серединой лба (з), выполнение комбинаций из освоенных элементов, жонглирование мячом, ведение мяча без сопротивления защитника с изменением скорости ведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять удары по воротам, играть в спортивную игру «Футбол»	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности
6	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма (у), удар по летящему мячу серединой лба (с), выполнение комбинаций из освоенных элементов, жонглирование мячом, ведение мяча без сопротивления защитника с изменением направления и скорости ведения, учебная игра с заданиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять удары по воротам, играть в спортивную игру «Футбол»	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности

#### Лёгкая атлетика (7 часов)

7	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, высокий старт	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, беговые упражнения, высокий старт, бег до 700 м (равномерно), Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; освоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений.	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
8	Бег по дистанции, метание мяча (р)	Беговые упражнения, бег по дистанции, метание мяча (р), бег до 1 км (равномерно), Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин. Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и



			15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м			устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
9	Финиширование, бег до 1,5 км (равномерно)	Беговые упражнения, финиширование, метание мяча (з), бег до 1,5 км (равномерно), Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин. Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бегут в равномерном темпе до 12 мин.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
10	Бег 1000 м (у), беговые упражнения	Бег 1000 м (у), беговые упражнения, метание мяча (с), Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин. Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	таблицы
11	Бег 60 м (у), игра в футбол	Бег 60 м (у), беговые упражнения, метание мяча (с), игра в футбол, Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин. Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	таблицы



12	Метание мяча (у), игра в футбол	Метание мяча (у), игра в футбол. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега	организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки	Демонстрируют вариативное выполнение метания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения упражнения, соблюдают правила безопасности	
13	Прыжок в длину с места (у), эстафеты и подвижные игры	Прыжок в длину с места (у), развитие скоростно-силовых и силовых качеств, эстафеты и подвижные игры. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Демонстрируют вариативное выполнение прыжка в длину с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения упражнения, соблюдают правила безопасности	таблицы [1]
<b>Баскетбол (15 часов)</b>							
14	Техника безопасности на уроках баскетбола, тройной прыжок (у)	Техника безопасности на уроках баскетбола, тройной прыжок (у), развитие силы, быстрый прорыв (2x1)	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить тройной прыжок с места	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Раскрывают значение технических приемов баскетбола. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения и правила соревнований баскетбола	таблицы [1]
15	Подтягивание (у), бросок в два шага после ведения (р)	Подтягивание (у), бросок в два шага после ведения (р), развитие силы, быстроты, быстрый прорыв (3x2)	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладинах	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Изучают историю спортивной игры, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	таблицы [1]
16	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (у), штрафной бросок (р)	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (у), бросок в два шага после ведения (з), штрафной бросок (р), развитие быстроты, игра 2x2 и 3x3 на 1 корзину	Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре от пола	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	таблицы [1]
17	Бег 14 м (у), перевод между ног ударом	Бег 14 м (у), бросок в два шага после ведения (с), штрафной бросок (з), перевод между ног	Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирования -- предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i>	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических при-	



	назад (р)	ударом назад (р), игра 3х3 и 4х4 на 1 корзину		<i>ные</i> : общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные</i> : инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения		емов, соблюдают правила безопасности	
18	Бросок в два шага после ведения (у), перевод между ног ударом назад (з), перевод между ног ударом вперёд (р)	Бросок в два шага после ведения (у), штрафной бросок (с), перевод между ног ударом назад (з), перевод между ног ударом вперёд (р)	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	<i>Регулятивные</i> : контроль и самоконтроль – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные</i> : общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные</i> : планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
19	Штрафной бросок (у), финт на бросок (р)	Штрафной бросок (у), перевод между ног ударом назад (с), перевод между ног ударом вперёд (з), финт на бросок (р), <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - §5</i>	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	<i>Регулятивные</i> : планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные</i> : общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные</i> : инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
20	Перевод между ног ударом назад (у), Перевод между ног ударом вперёд, бросок в прыжке с места (р)	Перевод между ног ударом назад (у), перевод между ног ударом вперёд (с), финт на бросок (з), бросок в прыжке с места (р), <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям - §6</i>	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	<i>Регулятивные</i> : контроль и самоконтроль – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные</i> : общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные</i> : планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	[1]
21	Финт на бросок (у), перехват мяча после передачи (р), Бросок в прыжке с места.	Финт на бросок (у), бросок в прыжке с места (с), передачи мяча в движении (з), перехват мяча после передачи (р), <i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах - §8</i>	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	<i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные</i> : проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные</i> : выполнять ведение правильно остановка в два шага	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
22	Передачи мяча в движении (у), Взаимодействие заслон «тройка» (р), <i>Учет теоретических знаний</i>	Передачи мяча в движении (у), перехват мяча после передачи (с), взаимодействие заслон «двойка» (з), взаимодействие заслон «тройка» (р), <i>Учет теоретических знаний</i>	Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.	<i>Коммуникативные</i> : устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. <i>Регулятивные</i> : контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
23	Перехват мяча после передачи (у), «в парах против передачи»	Перехват мяча после передачи (у), взаимодействие заслон «двойка» (с), взаимодействие заслон «тройка» (з), «в парах	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.	<i>Регулятивные</i> : контроль и самоконтроль – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные</i> : общеучеб-	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	



	(р)	против передач» (р)	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	ные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения		ошибки в процессе освоения.	
24	Взаимодействие заслон «двойка» (у), «в тройках против передач» (р)	Взаимодействие заслон «двойка» (у), взаимодействие заслон «тройка» (с), «в парах против передач» (з), «в тройках против передач» (р)	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
25	Взаимодействие заслон «тройка» (у), взаимодействие «малая восьмёрка» (р)	Взаимодействие заслон «тройка» (у), «в парах против передач» (с), «в тройках против передач» (з), взаимодействие «малая восьмёрка» (р)	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
26	Судейство, протокол игры, правила соревнований, развитие физических качеств.	Учебная игра по упрощённым правилам, правила соревнований, судейство, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть	Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
27	Бег 3x10 м (у), учебная игра по правилам ФИБА	Бег 3x10 м (у), учебная игра по правилам ФИБА, судейство, протокол игры, бег 3 мин.	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	таблицы
28	Поднимание туловища (у), учебная игра по правилам ФИБА	Поднимание туловища (у), учебная игра по правилам ФИБА, судейство, протокол игры, бег 4 мин.	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Результативные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области баскетбола на практике	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	таблицы
<b>Волейбол (10 часов)</b>							
29	Техника без-	Техника безопасности на уро-	Владеть правилами поведения на занятиях	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное	в доступной форме объяснять правила	Раскрывают значение техниче-	1



	опасности на уроках волейбола, метание мяча (1кг) (у)	ках волейбола, метание мяча (1кг) (у), передача сверху (р), бег 5 мин., «Через сетку вчетвером»	физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выходить стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	ских приемов волейбола. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения и правила соревнований волейбола	
30	Тест на гибкость, передача сверху (з), передача снизу (р)	Тест на гибкость, передача сверху (з), передача снизу (р), бег 6 мин., «Через сетку вчетвером»	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Изучают историю спортивной игры, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	таблицы [1]
31	Шестиминутный бег (у), чередование передач (р)	Шестиминутный бег (у), передача сверху (с), передача снизу (з), чередование передач (р), <i>Утренняя гимнастика - §22</i>	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	[1]
32	Передача сверху (у), нижняя подача (р)	Передача сверху (у), передача снизу (с), чередование передач (з), нижняя подача (р), «Через сетку вчетвером», <i>Выбирайте виды спорта - §23</i>	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками	[1]
33	Передача снизу (у), передача сверху в прыжке (р), чередование передач	Передача снизу (у), чередование передач (с), нижняя подача (з), передача сверху в прыжке (р), «Ввод через розыгрыш», <i>Тренировку начинаем с разминки - §24</i>	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками.	[1]
34	Нижняя подача (у), нападающий удар (р). Передача в прыжке.	Нижняя подача (у), передача сверху в прыжке (с), верхняя прямая подача (з), нападающий удар (р), «Ввод через розыгрыш», <i>После тренировки - §31</i>	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками	[3] [4]
35	Верхняя прямая подача (у), игра от сетки (р)	Верхняя прямая подача (у), нападающий удар (с), одиночное блокирование (з), игра от	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партне-	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов.	[3] [4]



		сетки (р), «Розыгрыш после переброса»	рами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу		Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками	
36	Нападающий удар (у), Одиночное блокирование.	Нападающий удар (у), одиночное блокирование (с), игра от сетки (з), групповое блокирование (р), «Розыгрыш после переброса»	Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.	<i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять нападающий удар	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками	[2], [3], [4]
37	Игра от сетки (у), защита углом назад (р). Взаимодействие в нападении.	Игра от сетки (у), групповое блокирование (с), защита углом вперед (з), защита углом назад (р)	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять на практике изученные элементы	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками	[2], [3], [4]
38	Судейство, протокол игры, правила соревнований, развитие физических качеств	Учебная игра по правилам ФИВБ, правила соревнований, судейство, протокол игры, комплекс упражнений на силу и прыгучесть, подготовка к соревновательной деятельности в волейболе	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
<b>Лыжная подготовка (8 часов)</b>							
39	Подготовка лыжного инвентаря	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, подготовка лыжного инвентаря, имитация лыжных ходов, круговая тренировка, Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	Раскрывают значение технических приемов лыжного спорта. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения и правила соревнований лыжных гонок	
40-41	Попеременный 4-шажный ход (р), переход с попеременных ходов на одновременные (р)	Одновременный двухшажный коньковый ход (з), попеременный 4-шажный ход (р), переход с попеременных ходов на одновременные (р), подвижные игры, Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека	Изучают историю спортивной игры, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
42-43	Совершенствование лыжных ходов, преодоление контруклона (р)	Одновременный двухшажный коньковый ход (с), попеременный четырёхшажный ход (з), переход с попеременных ходов на одновременные (з), преодоление контруклона (р), прохождение до 2,5 км. (равно-	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать пра-	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное со-	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических при-	



		мерно), Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	вила безопасности	трудничество – формулировать свои затруднения		емов, соблюдают правила безопасности	
44-45	Одновременный двухшажный коньковый ход (у), попеременный четырёхшажный ход (с), одновременный одношажный коньковый ход (р)	Одновременный двухшажный коньковый ход (у), попеременный четырёхшажный ход (с), переход с попеременных ходов на одновременные (с), преодоление контруклона (з), одновременный одношажный коньковый ход (р), прохождение до 3 км. (равномерно), Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
46-47	Попеременный четырёхшажный ход (у), переход с попеременных ходов на одновременные (у)	Попеременный четырёхшажный ход (у), преодоление контруклона (с), переход с попеременных ходов на одновременные (у), одновременный одношажный коньковый ход (з), прохождение до 3,5 км. (равномерно), Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
48-49	Преодоление контруклона (у), прохождение до 4 км. (равномерно)	Преодоление контруклона (у), одновременный одношажный коньковый ход (с), прохождение до 4 км. (равномерно), подвижные игры, Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
50-51	Прохождение дистанции 3 км. (у), одновременный одношажный коньковый ход (у)	Прохождение дистанции 3 км. (у), одновременный одношажный коньковый ход (у), подвижные игры, Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, подготовка к соревновательной деятельности в лыжных гонках.	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам.	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)</b>							
52	Техника безопасности на уроках гимнастики, тест на силу	Техника безопасности на уроках гимнастики, тест на силу, перестроения (р), подвижные игры	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры	Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	[1]



53	Поднимание ног (у), акробатические элементы (р)	Поднимание ног (у), перестроения (з), акробатические элементы (р)	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	[1]
54	Поднимание туловища (у), опорный прыжок (р)	Поднимание туловища (у), перестроения (с), акробатические элементы (з), опорный прыжок (р)	Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области баскетбола на практике	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	таблицы [1]
55	Тест на силу рук, лазание по канату (р). Тест на гибкость.	Тест на силу рук, акробатические элементы (с), опорный прыжок (з), лазание по канату (р)	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха. Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	таблицы [1]
56	Акробатические элементы (у), элементы на бревне и перекладине (р)	Акробатические элементы (у), опорный прыжок (с), лазание по канату (с), элементы на брусках (з), элементы на бревне и перекладине (р)	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения, прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
57	Опорный прыжок (у), элементы страховки и само страховки (р) Лазание по канату.	Опорный прыжок (у), лазание по канату (с), элементы на брусках (с), элементы на бревне и перекладине (з), элементы страховки (р), <i>Коньки - §26. Хоккей - §27</i>	Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие скорости, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вверх в упор присев сенок прогнувшись	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
58	Элементы на брусках (у), совершенствование прикладных навыков	Элементы на брусках (у), элементы на бревне и перекладине (с), элементы страховки и само страховки (с), полоса препятствий (з), разгибание координации, <i>Атлетическая гимнастика - §30</i>	Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудни-	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических при-	



				чество – формулировать свои затруднения		емов, соблюдают правила безопасности	
59	Элементы на бревне и перекладине (у), совершенствование прикладных навыков. Прыжок в длину с места (у)	Элементы на бревне и перекладине (у), Элементы страховки и само страховки (с), полоса препятствий (с), развитие координации и прыгучести, подвижные игры, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, подготовка к соревновательной деятельности в гимнастике с элементами акробатики. <i>Ваш домашний стадион - §32</i>	Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и устраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
<b>Лёгкая атлетика (7 часов)</b>							
60	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, прыжковые упражнения	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, прыжковые упражнения, прыжок в высоту (з), бег 5 мин., подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО,	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Выполнять с 3—5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание». Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 8-10 м. В равномерном темпе бегать до 10 мин.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений.	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
61	Прыжковые упражнения, низкий старт и стартовый разгон (р)	Прыжковые упражнения, прыжок в высоту (с), бег 6 мин., низкий старт и стартовый разгон (р), учебные упражнения и игра в футбол	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 8-10 м. В равномерном темпе бегать до 10 мин.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять различные виды прыжков	Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	таблицы
62	Прыжок в высоту (у), беговые упражнения	Прыжок в высоту (у), беговые упражнения, низкий старт и стартовый разгон (з), бег 7 мин., учебные упражнения и игра в футбол, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО,	Выполнять с 3—5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» В равномерном темпе бегать до 10 мин. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта В равномерном темпе бегать до 10 мин.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в высоту	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют их для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного упражнения, соблюдают правила безопасности	



63	Бег 60 м (у), прыжок в длину с разбега (р)	Бег 60 м (у), беговые упражнения, низкий старт и стартовый разгон (с), прыжок в длину с разбега (р), бег 1 км. (равномерно), учебные упражнения и игра в футбол, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта После быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину. В равномерном темпе бегать до 10 мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	таблицы
64	Бег 1000 м (у), учебные упражнения и игра в футбол	Бег 1000 м (у), прыжок в длину с разбега (з), учебные упражнения и игра в футбол, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта После быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину. В равномерном темпе бегать до 10 мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	таблицы
65	Бег 2000 м (у), учебные упражнения и игра в футбол	Бег 2000 м (у), прыжок в длину с разбега (с), учебные упражнения и игра в футбол, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие скорости, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. После быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину. В равномерном темпе бегать до 10 мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1500м на время.	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения упражнения, соблюдают правила безопасности	таблицы
66	Прыжок в длину с разбега (у), учебные упражнения и игра в футбол	Прыжок в длину с разбега (у), учебные упражнения и игра в футбол, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с разбега	организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки	Демонстрируют вариативное выполнение прыжка в длину с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения упражнения, соблюдают правила безопасности	
<b>Футбол (2 часа)</b>							
67	Совершенствование умений и	Техника безопасности на уроках футбола, удар по летящему	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивиду-	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слу-	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, органи-	Раскрывают значение технических приемов футбола для	



	основы знаний футбола	мячу серединой лба (с), ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника (з), ловля мяча, летящего навстречу (р), остановка катящегося мяча подошвой (с)	дуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.	шать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	зовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры	укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения и правила соревнований футбола	
68	Игра по правилам ФИФА, судейство	Вбрасывание мяча из-за боковой линии, с места и с шага (у), ловля мяча летящего по высокой траектории (с), командные взаимодействия в нападении (з), командные взаимодействия в защите (р), игра в футбол по правилам ФИФА, правила игры, судейство, подготовка к соревновательной деятельности в футболе	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять удары по воротам, играть в спортивную игру «Футбол»	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	



## Учебно-тематическое планирование (11 класс)

	Наименование раздела, темы урока	Содержание урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Ресурсы обеспечения, используемые ЭОР
			Личностные	Метапредметные Регулятивные УУД: Познавательные УУД: Коммуникативные УУД:	Предметные		
	<b>Футбол</b>	<b>4 часа.</b>					
1	Основы знаний футбола	Техника безопасности на уроках футбола, ловля катящегося мяча (с), перемещения и остановки без мяча (з), удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы (р)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры	Раскрывают значение технических приемов футбола для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения и правила соревнований футбол	
2	Совершенствование приемов игры	Остановка мяча грудью (с), отбор мяча в падении (з), удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, остановка катящегося мяча подошвой, лозля мяча, летящего с высокой траекторией	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека	Изучают историю спортивной игры, и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
3	Остановка мяча грудью	Остановка мяча грудью (у), отбор мяча в падении (с), отбивание мяча кулаком в прыжке (з), угловой удар (р), остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удар по летящему мячу серединой лба (с)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
4	Угловой удар	Угловой удар (у), удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма и нос-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответ-	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных из-	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов.	



		ком, выполнение комбинаций из освоенных элементов, учебная игра с заданиями	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	ствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты перемещения и остановки	меняющихся, вариативных условий.	Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>5 часов.</b>				
5	Основы знаний легкой атлетики	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, беговые упражнения, высокий старт, бег до 700 м (равномерно)	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений.	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
6	Бег по дистанции	Беговые упражнения, бег по дистанции, метание мяча (р), бег до 1 км (равномерно)	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин. Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Финиширование	Беговые упражнения, финиширование, метание мяча (з)	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин. Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бегут в равномерном темпе до 12 мин.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со



						сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
8	Метание мяча, игра в футбол	Метание мяча (у), игра в футбол	Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега	организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки	Демонстрируют вариативное выполнение метания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения упражнения, соблюдают правила безопасности	
9	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места (у), развитие скоростно-силовых и силовых качеств, эстафеты и подвижные игры	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Демонстрируют вариативное выполнение прыжка в длину с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения упражнения, соблюдают правила безопасности	таблицы [1]
	<b>Баскетбол</b>	<b>18 часов.</b>					
10	Основы знаний баскетбола	Техника безопасности на уроках баскетбола, тройной прыжок (у), развитие силы, подвижные игры	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить тройной прыжок с места	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Раскрывают значение технических приемов баскетбола. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения и правила соревнований баскетбола	[1]
11	Подтягивание	Подтягивание (у), бросок в 2 шага (р), развитие силы, быстроты, подвижные игры	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладинах	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Изучают историю спортивной игры, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	таблицы [1]
12	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (у), бросок в два шага (з), штрафной бросок (р), развитие быстроты, подвижные игры	Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Владение умением осуществлять поиск	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять сгибание и разгибания рук в упоре от пола	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, со-	таблицы [1]



			информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.			блуждают правила безопасности	
13	Бег 14 м, бросок в два шага после ведения	Бег 14 м (у), бросок в два шага (с), штрафной бросок (з), перевод перед собой (р)	Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
14	Бросок в два шага после ведения	Бросок в два шага после ведения (у), штрафной бросок (с), перевод перед собой (з), перевод между ног ударом назад (р)	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
15	Штрафной бросок	Штрафной бросок (у), перевод перед собой (с), перевод между ног ударом назад (з), финты с мячом на передачу (р)	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
16	Перевод за спиной	Перевод за спиной (у), финт на проход (с), «В четверках против передач» (з), «В тройках против передач и проходов» (р),	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	[1]
17	Финт на проход	Финт на проход (у), «В четверках против передач» (с), «В тройках против передач и проходов» (з), «В четверках против передач и проходов» (р)	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	



18	«В четвёрках против передач»	«В четвёрках против передач» (у), «В тройках против передач и проходов» (с), «В четвёрках против передач и проходов» (з), нападение против зонной защиты 1х2х1 и 2х2 перегрузом (р)	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение правильно остановка в два шага	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
19	«В тройках против передач и проходов»	«В тройках против передач и проходов» (у), «В четвёрках против передач и проходов» (с), нападение против зонной защиты 1х2х1 и 2х2 перегрузом (з), нападение против зонной защиты перегрузом (р)	Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение правильно смену направления поворотом кругом	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
20	«В четвёрках против передач и проходов»	«В четвёрках против передач и проходов» (у), нападение против зонной защиты 1х2х1 и 2х2 перегрузом (с), нападение против зонной защиты перегрузом (з), зонная защита 1х2х1 и 2х2 (р)	Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
21	Совершенствование игры в нападении	Нападение быстрым прорывом 3х2, взаимодействие «малая восьмёрка», игра 3х3 и 4х4 на одну корзину, учебная игра с заданиями, комплексе упражнений на ловкость и быстроту	Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности
22	Нападение против зонной защиты	Нападение против зонной защиты 1х2х1 и 2х2 перегрузом (у), нападение против зонной защиты перегрузом (с), зонная защита 1х2х1 и 2х2 (з), зонная защита 1х3х1 и 3х2 (р)	Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
23	Зонная защита, зонный прессинг	Зонная защита 1х2х1 и 2х2 (у), зонная защита 1х3х1 и 3х2 (с), зонный прессинг 1х2х1х1 и 3х2 (з), зонный	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Владение умением оце-	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Описывают технику вы-



		прессинг 2х2х1 (р)	нивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные</i> : применять умения и знания из области баскетбола на практике		полнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
24	Правила соревнований	Учебная игра с заданиями, игра 2х2 и 3х3 на одну корзину, правила соревнований, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть.	Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	<i>Регулятивные</i> : целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <i>Познавательные</i> : общеучебные – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <i>Коммуникативные</i> : взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
25	Судейство, учебная игра	Учебная игра по упрощённым правилам, игра 3х3 и 4х4 на одну корзину, правила соревнований, судейство, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	<i>Регулятивные</i> : целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <i>Познавательные</i> : общеучебные – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <i>Коммуникативные</i> : взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
26	Бег 3х10 м, учебная игра	Бег 3х10 м (у), учебная игра по упрощённым правилам, судейство, протокол игры, бег 3 мин.	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	<i>Регулятивные</i> : целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <i>Познавательные</i> : общеучебные – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <i>Коммуникативные</i> : взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	таблицы
27	Поднимание туловища	Поднимание туловища (у), учебная игра по правилам ФИФА, судейство, протокол игры, бег 4 мин.	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	<i>Коммуникативные</i> : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные</i> : адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные</i> : применять умения и знания из области баскетбола на практике	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	таблицы
<b>Волейбол</b>		<b>14 часов.</b>					
28	Основы знаний волейбола	Техника безопасности на уроках волейбола, метание мяча (1кг) (у), передача сверху (р), бег 5 мин.	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность,	<i>Коммуникативные</i> : представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Раскрывают значение технических приемов волейбола. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения и	[1]



			выдержку и самообладание.			правила соревнований волейбола	
29	Тест на гибкость	Тест на гибкость, передача сверху (з), передача снизу (р), подвижные игры, бег 6 мин.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Изучают историю спортивной игры, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	таблицы [1]
30	Шестиминутный бег	Шестиминутный бег (у), передача сверху (с), передача снизу (з), чередование передач (р)	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	[1]
31	Передача сверху	Передача сверху (у), передача снизу (с), чередование передач (з), нижняя подача (р), «Пионербол»	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками	[1]
32	Передача снизу	Передача снизу (у), чередование передач (с), нижняя подача (з), верхняя прямая подача (р), «Пионербол в 3 касания», <i>Первая помощь при травмах</i>	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками.	[1]
33	Чередование передач	Чередование передач (у), нижняя подача (с), верхняя прямая подача (з), нападающий удар (р), «Пионербол с атакующей передачей», <i>Развитие двигательных способностей. Выносливость. Ловкость</i>	Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками	
34	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача (у), верхняя боковая подача (с), нападающий удар (з), групповое блокирование (р).	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике.	[3] [4]



		игра в волейбол с заданиями		цели. <i>Познавательные</i> : выполнять нижнюю прямую подачу		Взаимодействуют со сверстниками	
35	Верхняя боковая подача	Верхняя боковая подача (у), нападающий удар (с), групповое блокирование (з), защита углом вперед (р), игра в волейбол с заданиями	Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.	<i>Коммуникативные</i> : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные</i> : определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : выполнять прием мяча двумя руками снизу и сверху поочередно.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками.	
36	Нападающий удар	Нападающий удар (у), приём снизу (с), передача сверху назад (з), упражнение «Первая передача» (р), «Пионербол с волейбольной атакой», <i>Учёт теоретических знаний</i>	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной и соревновательной деятельности.	<i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные</i> : выполнять нижнюю прямую подачу	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками	[3] [4]
37	Групповое блокирование	Групповое блокирование (у), защита углом вперед (с), защита углом назад (з), вариативность нападающего удара (р), игра в волейбол с заданиями	Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.	<i>Коммуникативные</i> : владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные</i> : осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные</i> : уметь выполнять нападающий удар	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками	[2], [3], [4]
38	Защита углом вперед	Защита углом вперед (у), защита углом назад (с), вариативность нападающего удара (з), взаимодействие игроков передней линии при игре в нападении (р), игра в волейбол с заданиями	Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	<i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные</i> : выполнять нижнюю прямую подачу	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками	[2], [3], [4]
39	Защита углом назад	Защита углом назад (у), вариативность нападающего удара (с), взаимодействие игроков передней линии при игре в нападении (з), взаимодействие игроков всей команды при игре в нападении (р), игра в волейбол с заданиями	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	<i>Коммуникативные</i> : добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные</i> : адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : выполнять на практике изученные элементы	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками	[2], [3], [4]
40	Взаимодействие в нападении	Взаимодействие игроков передней линии при игре в нападении (у), взаимодействие игроков всей команды при игре в нападении (с), взаимодействие при групповом блокировании (з), игровые действия «либеро» (р), игра в волейбол с заданиями, комплекс упражнений на силу и гибкость	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	<i>Коммуникативные</i> : добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные</i> : осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : играть в подвижную игру по правилам	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	



41	Взаимодействие при блокировании	Взаимодействие при групповом блокировании (у), игровые действия «либеро» (с), игра в волейбол с заданиями, правила соревнований, судейство, комплекс упражнений на силу и гибкость	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижную игру по правилам	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
42	Протокол игры, учебная игра по правилам ФИВБ	Учебная игра по правилам ФИВБ, правила соревнований, судейство, протокол игры, комплекс упражнений на силу и прыгучесть	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10 часов.</b>					
43	Основы знаний лыжного спорта	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, подготовка лыжного инвентаря, имитация лыжных ходов, круговая тренировка	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,	Раскрывают значение технических приемов лыжного спорта. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения и правила соревнований лыжных гонок	
44-45	Переходы с хода на ход (тактика), прохождение до 3,5 км. и 4,5 км	Тактика применения коньковых ходов (з), преодоление подъемов и препятствий (з), переходы с хода на ход (тактика) (р), прохождение до 3,5 км. (дев) и 4,5 км (юн)	Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека	Изучают историю спортивной игры, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
46	Антропометрические измерения	Антропометрические измерения, основы знаний по смазке лыж, имитация лыжных ходов, круговая тренировка	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях (провокациях)	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	взаимодействовать со сверстниками в процессе обсуждения (дискуссии)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе обсуждения	



47-48	Тактика применения коньковых ходов, преодоление подъёмов и препятствий	Тактика применения коньковых ходов (у), переходы с хода на ход (тактика) (с), преодоление подъёмов и препятствий (у), элементы тактики лыжных гонок (з), прохождение до 4,5 км. (дев) и 5,5 км (юн)	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
49-50	Переходы с хода на ход (тактика), развитие общей выносливости	Переходы с хода на ход (тактика) (у), элементы тактики лыжных гонок (с), прохождение до 5 км (девушки) и 6 км (юноши)	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях (провокациях)	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	взаимодействовать со сверстниками в процессе обсуждения (дискуссии)	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
51-52	Прохождение дистанции 3 км и 5 км, элементы тактики лыжных гонок	Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) (у), элементы тактики лыжных гонок (у), подвижные игры	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики и страховки</b>	<b>8 часов.</b>					
53	Основы знаний гимнастики, тест на силу	Техника безопасности на уроках гимнастики, тест на силу, перестроения (р), подвижные игры	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры	Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	[1]
54	Поднимание ног, совершенствование техники	Поднимание ног (у), перестроения (з), акробатические элементы (р)	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	[1]



				<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию			
55	Поднимание туловища, совершенствование техники	Поднимание туловища (у), перестроения (с), акробатические элементы (з), опорный прыжок (р)	Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области баскетбола на практике	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	таблицы [1]
56	Тест на силу рук, совершенствование техники	Тест на силу рук, акробатические элементы (с), опорный прыжок (з), лазание по канату (р)	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха. Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	таблицы [1]
57	Тест на гибкость, совершенствование техники	Тест на гибкость, акробатические элементы (у), опорный прыжок (с), лазание по канату (з), элементы на брусьях (р)	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	таблицы [1]
58	Акробатические элементы	Акробатические элементы (у), опорный прыжок (с), лазание по канату (с), элементы на брусьях (з), элементы на бревне и перекладине (р)	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание	<i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
59	Опорный прыжок	Опорный прыжок (у), лазание по канату (с), элементы на брусьях (с), элементы на бревне и перекладине (з), элементы самостраховки (р)	Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в про-	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопас-	



			цессе разнообразных видов двигательной деятельности.			ности	
60	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места (у), развитие двигательных качеств, бег 7 мин.	Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>4 часа.</b>					
61	Прыжок в высоту, прыжковые упражнения	Прыжок в высоту (у), прыжковые упражнения, прыжок в высоту (с), бег 9 мин.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Выполнять с 3—5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание». Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 8-10 м. В равномерном темпе бегать до 10 мин.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений.	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
62	Бег 60 м, низкий старт и стартовый разгон	Бег 60 м (у), беговые упражнения, низкий старт и стартовый разгон, бег 2 км. (девочки) и 3 км. (юноши) – равномерно, учебные упражнения и игра в футбол	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта. Подготовка к игре «Футбол».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять различные виды прыжков	<b>Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека</b>	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	таблицы
63	Бег 3000 м и 2000 м	Бег 3000 м (у) (юноши) и 2000 м (у) (девочки), эстафетный бег (з), прыжок в длину с разбега (з), учебные упражнения и игра в футбол	В равномерном темпе бегать до 10 мин. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в высоту	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют их для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	



						совместного упражнений, соблюдают правила безопасности	
64	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега (у), учебные упражнения и игра в футбол	Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с разбега	организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки	Демонстрируют вариативное выполнение прыжка в длину с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения упражнения, соблюдают правила безопасности	таблицы
	<b>Футбол</b>	<b>4 часа.</b>					
65	Остановка мяча ногой в воздухе	Остановка мяча ногой в воздухе (у), остановка мяча головой (с), ловля мяча в падении (з), командные взаимодействия в нападении (п), ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, удар по летящему мячу внутренней сторовой стопы, удар по летящему мячу средней частью подъёма (с)	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры	Раскрывают значение технических приемов футбола для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения и правила соревнований футболом	
66	Остановка мяча головой	Остановка мяча головой (у), ловля мяча в падении (с), командные взаимодействия в нападении (з), командные взаимодействия в защите (п), отбор мяча толчком в плечо, удар по летящему мячу средней частью подъёма, ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека	Изучают историю спортивной игры, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
67	Командные взаимодействия в нападении	Командные взаимодействия в нападении (у), командные взаимодействия в защите (с), ловля катящегося мяча, игра в футбол по правилам ФИФА, правила игры, судейство	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
68	Игра по	Командные взаимодействия	Способность управлять своими эмоциями,	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг	применять жизненно важные двига-	Демонстрируют вариатив-	



	<p>правилам ФИФА, судейство</p>	<p>в защите (у), ловля мяча летящего навстречу, игра в футбол по правилам ФИФА, правила игры, судейство</p>	<p>владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.</p> <p>Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.</p>	<p>друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты перемещения и остановки</p>	<p>тельные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>ное выполнение технических приемов.</p> <p>Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности</p>	
--	---------------------------------	---	--	---	--	--	--



### **Литература для учителя**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 9-е изд. – М. : Просвещение, 2014. – 237 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 176 с.: ил.
3. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Метод.пособие / Байбородова Л.В. и др.– М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2004. – 248 с.
4. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 3. – Легкая атлетика. – М.: Советский спорт, 2004. – 72 с.: ил.
5. Г.А. Баландин, Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 1. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.: ил.
6. Ежов С.А. Тетрадь учителя физической культуры. Учебно-методическое пособие – Опарино, 2007. – 56 с.
7. Ежов С.А. «"От пионербола к волейболу" - 10 подводящих игр и упражнений» статья (Фестиваль «Открытый урок» 2008 / 2009 года)
8. Ежов С.А. «Упражнения для обучения и контроля игры в защите на занятиях по баскетболу» статья (Фестиваль «Открытый урок» 2009 / 2010 года)

### **Цифровые образовательные ресурсы**

1. компьютерный тест MyTestX;
2. <http://www.volley4all.net/>;
3. <http://o-volley.ru/>;
4. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>;
5. <http://www.uchportal.ru/>;<http://uroki-online.com/sport/>;
6. <http://sport-lessons.com/teamgames/>;
7. <http://ski-kiev.narod.ru/videofiles.ht>
8. Электронные таблицы для оперативной оценки в «Губернаторских тестах»

### **Литература для учащихся**

9. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 9-е изд. – М. : Просвещение, 2014. – 237 с.



ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№	Наименование
<b>Спортивные игры</b>	
1.	Щит баскетбольный игровой (комплект)
2.	Щит баскетбольный тренировочный
3.	Табло игровое
4.	Мяч баскетбольный №7 массовый
5.	Мяч баскетбольный №7 для соревнований
6.	Мяч баскетбольный №5 массовый
7.	Мяч футбольный №5 массовый
8.	Насос для накачивания мячей с иглой
9.	Жилетки игровые
10.	Сетка для хранения мячей
11.	Конус игровой
<b>Гимнастика</b>	
12.	Стенка гимнастическая
13.	Скамейка гимнастическая
14.	Комплект матов гимнастических
15.	Мостик гимнастический подкидной
16.	Бревно гимнастическое напольное
17.	Канат для лазания
18.	Перекладина гимнастическая пристенная
19.	Коврик гимнастический
20.	Палка гимнастическая
21.	Обруч гимнастический
22.	Скакалка гимнастическая
<b>Легкая атлетика</b>	
23.	Стойки для прыжков в высоту (комплект)
24.	Мяч для метания
<b>Общефизическая подготовка</b>	
25.	Перекладина навесная универсальная
26.	Брусья навесные
27.	Эспандер универсальный
28.	Комплект медболов №3
<b>Лыжный спорт</b>	
29.	Стеллаж для хранения лыж
<b>Подвижные игры</b>	
30.	Набор для подвижных игр в контейнере
<b>Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований</b>	
31.	Весы напольные
32.	Сантиметр мерный
33.	Персональный компьютер
<b>Прочее</b>	
34.	Аптечка медицинская