

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Дудоровская средняя общеобразовательная школа»
(полное название образовательного учреждения)

Согласовано
На заседании УВЦ
Протокол № 1 от 29.08 2022 г.

Принято на
педагогическом совете

Протокол № 9 от 31.08 _____ 2022 г.

«Утверждено приказом директора
МОУ «Дудоровская СОШ»

Приказ № 82од от 31.08_2022г.

М.п.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **учебного предмета «Физическая культура»**

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

Для 10 класса(-ов)

Составитель программы:
учитель физической культуры
Мысик Борис Иванович

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе:

Учащиеся узнают:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Учащиеся научатся:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Практическая деятельность:

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты:

здоровьесберегающая.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся: **урок.**

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре (теоретический материал)

Примечание: материал раздела вариативной части «Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности», рассматривается

на каждом уроке в течение учебного года в ходе подготовительной и заключительной части урока и не выносятся в тему отдельного урока.

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики. Упражнения с мячами. Игры с мячом. Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат,

гимнастическая стенка. Закрепление снарядов. Лазание. Общие правила для лазания. Плавание. Общие правила плавания. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног. Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

– при переломах;

– при кровотечении;

– при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании. Правила безопасности игры с мячом. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки. Правила поведения на водоеме. Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног. Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты). Движения ногами.

Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах. Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны. Движения

туловищем. Наклоны, повороты. Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

10 класс.

Легкая атлетика(18 ч).

Техника безопасности на уроках физической культуры и л/а. Высокий и низкий старт. Низкий старт и стартовый разбег. Спортивная игра «футбол». Бег с ускорениями 2-3х60-80 метров. Спортивная игра «футбол». Эстафетный бег. Соревнования в эстафетном беге 4х100м. Бег на результат 100 метров. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин. Смешанное передвижение. Соревнования в беге на 60м Прыжок в длину разбега с 11–13 беговых шагов. Прыжок в длину разбега с 13–15 беговых шагов. Двойной и тройной прыжок с 3-5 шагов разбега. Соревнования в прыжках в длину. Прыжок в длину с полного разбега. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридоре 10 м. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с ускоренного и полного разбега на дальность в коридоре 10 м. Соревнования в метании мяча 150г. Метание гранаты 500-700 грамм с 4-5 бросковых шагов. Метание гранаты 500-700 грамм на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Соревнования в метании гранаты. Прыжки в высоту с бокового разбега 30-350 способом «перешагивание». Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 9–11 шагов разбега. Спортивная игра «футбол».

Спортивные игры. Баскетбол (9 ч).

Ведение мяча. Игра в баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча. Соревнования по баскетболу. Бросок двумя руками от головы. Игра баскетбол. Ловля и передача мяча. Нападение быстрым прорывом. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра.

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч).

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Кувырки вперед и назад – девушки. Длинный кувырок с трех шагов - юноши. Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши. Гимнастическая эстафета. Стойка на лопатках – (Д). Стойка на руках с помощью – (Ю). Кувырки вперед и назад – девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см - юноши. Соревнования в гимнастических эстафетах. Поворот боком – юноши. Сед углом – девушки. Акробатическая комбинация. Вис прогнувшись, согнувшись. Сзади переход в упор- (Ю). Соскок вперед и назад с поворотом-(Д). Подтягивание. Соревнования в подтягивании в висе. Комбинация из 5 элементов.

Акробатическая комбинация из разученных элементов. Акробатическая комбинация из 6 элементов. Прыжок боком – девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину – юноши. Прыжок углом – девушки, прыжок ноги врозь – юноши. Прыжок боком – девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину – юноши. Прыжок углом – девушки, прыжок ноги врозь – юноши. Лазание по канату. Опорный прыжок.

Гимнастическая эстафета.

Спортивные игры. Баскетбол (3 ч).

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением. Игра баскетбол. Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления. Учебно-тренировочная игра с совершенствованием технико-тактических действий.

Лыжная подготовка (18 ч).

ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный. Игры на лыжах. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 -3 км. Соревнования на дистанции 2 км.

Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Соревнование на дистанции 3 км. Преодоление контр уклонов.

Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 -3 км. Соревнование на дистанции 4 км. Торможения «плугом».

Торможения «упором» Соревнование на дистанции 5 км. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе.

Прохождение дистанции 2-3 км. в среднем темпе Соревнование на дистанции 5 км. Прохождение дистанции 3 км и 5 км.

Спортивные игры. Баскетбол (9 ч).

Ведение мяча. Игра баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча Соревнования по баскетболу. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы. Ловля и передача мяча Соревнования по баскетболу.

Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра. Соревнования по баскетболу.

Спортивные игры. Волейбол (18 ч).

Нижняя прямая подача Игра волейбол. Передачи мяча сверху. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Соревнования по волейболу.

Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Групповое блокирование. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра с заданием по технико-тактической подготовке. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра с заданием. Прямой нападающий удар через сетку. Учебно-тренировочная игра. Соревнование по волейболу.

Легкая атлетика (12 ч).

Прыжки в высоту способом перешагивания Спортивная игра «футбол». Прыжки в высоту способом перешагивания с 9–11 шагов разбега.

Метание гранаты. Соревнования в метании гранаты. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Эстафетный бег. Бег на результат 100 метров.

Соревнования в беге на 100 м. Бег на результат 100 метров. Соревнования в беге на 100 м. Эстафетный бег. Соревнования в эстафетном беге 4х100м. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин. Соревнования в беге на 60м. Смешанное передвижение. Бег по пересеченной местности Спортивная игра «футбол». Бег 2000, 3000 метров.

Соревнования в беге на 100 м. Бег на результат 100 метров. Соревнования в беге на 100 м. Эстафетный бег. Соревнования в эстафетном беге 4х100м. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин. Соревнования в беге на 60м. Смешанное передвижение. Бег по пересеченной местности Спортивная игра «футбол». Бег 2000, 3000 метров.

Соревнования в беге на 100 м. Бег на результат 100 метров. Соревнования в беге на 100 м. Эстафетный бег. Соревнования в эстафетном беге 4х100м. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин. Соревнования в беге на 60м. Смешанное передвижение. Бег по пересеченной местности Спортивная игра «футбол». Бег 2000, 3000 метров.

Соревнования в беге на 100 м. Бег на результат 100 метров. Соревнования в беге на 100 м. Эстафетный бег. Соревнования в эстафетном беге 4х100м. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин. Соревнования в беге на 60м. Смешанное передвижение. Бег по пересеченной местности Спортивная игра «футбол». Бег 2000, 3000 метров.

Соревнования в беге на 100 м. Бег на результат 100 метров. Соревнования в беге на 100 м. Эстафетный бег. Соревнования в эстафетном беге 4х100м. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин. Соревнования в беге на 60м. Смешанное передвижение. Бег по пересеченной местности Спортивная игра «футбол». Бег 2000, 3000 метров.

Соревнования в беге на 100 м. Бег на результат 100 метров. Соревнования в беге на 100 м. Эстафетный бег. Соревнования в эстафетном беге 4х100м. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин. Соревнования в беге на 60м. Смешанное передвижение. Бег по пересеченной местности Спортивная игра «футбол». Бег 2000, 3000 метров.

Календарно-тематическое планирование. 10 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
Легкая атлетика (11 часов). Спринтерский бег (5 часов)							
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).	1 нед сент		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой;

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
						эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
2	Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.	1 нед сент		Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Биохимические основы бега. Измерение результатов.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	
3	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	1 нед сент		Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	
4.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	2 нед сент		Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие	Выполняют бег с максимальной скоростью 100м.	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
				(круговая эстафета).	скоростных качеств.		
5.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	2 нед сент		Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (100.м).	
Прыжки в длину с разбега (3 часа)							
6.	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.	2 нед сент		Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Применяют прыжковые упражнения.	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
7.	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание.	3 нед сент		Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Провести тестирование – подтягивание.		Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при выполнении прыжков. Выполняют тестирование – подтягивание.	
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые	3 нед сент		Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега.	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	упражнения						формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Метание гранаты (3 часа)							
9.	Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м	3 нед сент		Выполнение тестирования – бег (1000м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований по легкой атлетике.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	Выполняют тестирование – бег (1000м). Соблюдают правила безопасности при метании. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	
10	Техника метания гранаты.	4 нед сент		Обучение технике метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Соблюдают правила безопасности при метании.	
11	Метание гранаты на дальность.	4 нед сент		Выполнение метания гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метают мяч, гранату в мишень и на дальность. Соблюдают правила безопасности при метании.	
Волей бол (16 часов)							
12	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Верхняя	4 нед сент		Ознакомление с правилами техники безопасности по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила безопасности.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	передача мяча в парах с шагом.			шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры в волейбол	мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
13	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	1 нед окт		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – прыжок в длину с места	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
14	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1 нед окт		Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную
15	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение.	1 нед окт		Разучить позиционное нападение. Совершенствовать технику приема мяча двумя руками снизу,	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	учебную

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Тестирование – наклон вперед, стоя...			прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – наклон вперед, стоя...	нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,
16	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.	2 нед окт		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Провести учебную игру.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	2 нед окт		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Выполнение тестирования - поднимание туловища.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;
18	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	2 нед окт		Выполнение на оценку техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать
19	Прямой нападающий удар через	3 нед окт		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу,	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	мышечную радость от занятий физической

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			прямого нападающего удара, нападение через 3-ю зону. Провести учебную игру.	игра. Развитие координационных способностей.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;
20	Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.	3 нед окт		Совершенствование техники передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
21	Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.	3 нед окт		Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку. Нижняя прямая подача.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Выражать положительное отношение к процессу освоения
22	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.	4 нед окт		Выполнение на оценку техники подачи мяча. Учебная игра.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,
23	Нападение через 4-ю зону.	4 нед окт		Совершенствование нападения через 4-ю зону. Одиночное	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Уметь демонстрировать	причины неудач; считаться с высказываниями

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Одиночное блокирование.			блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	технику приема и передач мяча, нападения и блокирования.	другого человека.
24	Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.	4 нед окт		Закрепление техники передач и приема мяча, приема мяча от сетки. Развитие координационных способностей.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	
25	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	5 нед окт		Закрепление техники прямого нападающего удара через сетку. Одиночное блокирование.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования.	
26	Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.	5 нед окт		Закрепление техники прямого нападающего удара. Нападение через 4-ю зону.		Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками	
27	Нижняя прямая подача на точность по	1 нед нояб		Совершенствование техники нижней прямой подачи на	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола, осваивать их	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	зонам и нижний прием мяча.			точность по зонам и нижний прием мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	координационных способностей	самостоятельно.	
Гимнастика (21 час). Висы и упоры. (11 часов).							
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.	3 нед нояб		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	3 нед нояб		Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силовых способностей.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям.	
30	Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух	3 нед нояб		Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в виси. Упражнения на	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Выполняют упражнения на перекладине (ю) и разновысоких брусьях (д).	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	ног вис углом (д.).			гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).		Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
31	Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	4 нед нояб		Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	
32	Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	4 нед нояб		Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	
33	Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	4 нед нояб		Совершенствовать выполнение подъема переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.	
34	Строевые приемы. Висы и упоры.	5 нед нояб		Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
						состояние здоровья и режим учебной деятельности	
35	Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.	5 нед нояб		Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
36	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	5 нед нояб		Совершенствование лазания по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	
37	Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.).	1 нед дек		Совершенствование лазания по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
38	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	1 нед дек		Совершенствование подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату(6м) в два приема на скорость.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Выполняют упражнения на перекладине (ю) и лазание по канату	

Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов).

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
39	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.	1 нед дек		Разучить длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
40	Совершенствование акробатических упражнений.	2 нед дек		Совершенствование акробатических упражнений Развитие координационных способностей.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
41	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	2 нед дек		Закрепление техники выполнения стойки на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;
42	Техника длинного кувырка.	2 нед дек		Закрепление техники выполнения длинного кувырка. Стойка на	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Стойка на руках.			руках. Развитие координационных способностей.	назад из стойки на руках. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.	основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
43	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	3 нед дек		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	
44	Техника опорного прыжка через коня.	3 нед дек		Разучить технику опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей.	Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	
45	Совершенствование комбинации из акробатических элементов.	3 нед дек		Совершенствование комбинации из акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					координационных способностей.		
46	Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.	4 нед дек		Закрепление техники опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей.	Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
47	Совершенство вание комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	4 нед дек		Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
48	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов.	4 нед дек		Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	Уметь демонстрировать технику выполнения комбинации из акробатических элементов.	
Лыжная подготовка (18 часов). Баскетбол (21 час)							

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
49	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	3 нед янв		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
50	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	3 нед янв		Совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;
51	Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм.	3 нед янв		Совершенствование техники ведения, передач и бросков мяча. ТБ при проведении занятий по спортивным играм.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Техника ведения, передач и бросков мяча.			Развитие скоростных качеств.	различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).		оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
52	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	4 нед янв		Разучить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Для спортивных игр
53	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.	4 нед янв		Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;
54	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	4 нед янв		Закрепление выполнения быстрого прорыва (2х1). Совершенствование броска мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
55	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	5 нед янв		Разучить технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координационных способностей.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
56	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	5 нед янв		Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
57	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.	5 нед янв		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику ведения, передач и бросков мяча.	ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную
58	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	1 нед февр		Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скоростных способностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков
59	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1 нед февр		Выполнение сдачи норматива на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Развитие скоростных способностей.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
60	Баскетбол. Быстрый прорыв (3 х 2).	1 нед февр		Разучить тактику быстрого прорыва (3 х 2). . Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых	формирование установки на безопасный, здоровый образ

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
				передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	жизни
61	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	2 нед февр		Совершенствование техники выполнения переходов в классическом стиле. Развитие скоростной выносливости.	Техника выполнения переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
62	Совершенствовать технику спусков и подъемов.	2 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно.	
63	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3).	2 нед февр		Разучить выполнение зонной защиты (2 х 3). Совершенствование передач мяча различными способами в движении.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
64	Преодоление подъемов и препятствий.	3 нед февр		Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона.	Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно.	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	3 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
66	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.	3 нед февр		Закрепление техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
67	Техника конькового хода.	4 нед февр		Закрепление техники конькового хода. Развитие скоростной выносливости.	Техника конькового хода. Развитие выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
68	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)	4 нед февр		Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
69	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита	4 нед февр		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	(2 х 3).				дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.		
70	Совершенствование техники конькового хода.	1 нед март		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
71	Техника конькового хода при подъеме в гору.	1 нед март		Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
72	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	1 нед март		Совершенствование техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	
73	Прохождение дистанции 5 км на результат.	2 нед март		Прохождение дистанции 5 км на результат.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Развитие выносливости.	Развитие выносливости.	Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей
74	Катание с гор. Сдача задолженностей.	2 нед март		Принять задолженности по дистанциям.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Развитие выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	многонационального о российского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других
75	Сочетание	2 нед		Совершенствовать со-	Совершенствование	Взаимодействуют со	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 x 2).	март		четание приемов ведения, передачи, броска. Зонная защита (3 x 2).	передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - знание истории
76	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2).	3 нед март		Совершенствовать бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
							<p>физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>