**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать» приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета ""физическая культура" учащиеся по окончании средней школы достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

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

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

**знать/понимать**

-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

**Характеризовать:**

**-** индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

-особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

-особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально- прикладной и оздоровительно- коррегирующей направленности;

-особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

-особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

-личной гигиены и закаливания организма;

-организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

-культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;

-профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-экипировки и использования спортивного инвентаря на за­нятиях физической культурой.

**Проводить:**

-самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью;

-контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

-приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-приемы массажа и самомассажа;

-занятия физической культурой и спортивные соревнования **с**учащимися младших классов;

-судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

-индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

-планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

-уровни индивидуального физического развития и двигатель­ной подготовленности;

-эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность;

-дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м Бег 100 м | 5,0 с 14,3 с | 5,4 с 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на вы­сокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см | 10 раз -215 см | -14 раз 170 см |
| К вынос­ливости | Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с- | -10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др) с места и с полного разбега (12-15м) с использованием 4-шажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель lxl м с 10 м (девушки) и с 15 -20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** вы­полнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высо­той 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных эле­ментов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного уп­ражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** исполь­зовать различные виды физических упражнений с целью самосо­вершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в дли­ну или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** со­гласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выпол­нении упражнений критически оценивать собственные достиже­ния, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физическойподготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, а так же особенностей Тюменской области и Материально-технического оснащения МАОУ СОШ № 94.

Программа имеет три раздела, которые описывают содержание основныхформ физической культуры в 10-11 классах.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**приемы закаливания, способы саморегуляции м самоконтроля**

**Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы**

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

**11 класс.**Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы**

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

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приемы саморегуляции**

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Баскетбол**

**10–11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на  развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча, бросков. Действия против игрока без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол**

**10–11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач, подач мяча. Варианты нападающего удара, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

**Гимнастика с элементами акробатики**

**10–11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Повороты кувырком в движении. перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъем переворотом, соскок махом. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл) и 120-125 см (11 кл). Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110см) Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через сойку на руках с помощью, переворот боком, прыжки в глубину. Девушки: сед углом, стоя на коленях назад, стойка на лопатках. Комбинации ОРУ без предметов с предметом в парах. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

**Легкая атлетика**

**10–11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт до 14 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин. Бег юноши-3км, девушки-2 км. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание мяча 150гр с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание гранаты юноши-500 -700 гр. девушки-300-500 гр с места на дальность. Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из различных положений. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями. Прыжки и многоскоки. Эстафеты, старты из различных положений. Варианты челночного бега.

**Лыжная подготовка**

Правила проведения самостоятельных занятий. особенности физической подготовки лыжника. основные элементы тактики в лыжных гонках. правила соревнований. Техника безопасности пи занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

10 класс- Переход с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (дев) и до 6 км (юн)

11 класс- Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до5 км (дев), до 8км (юн).

**Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физичес- | Контрольное | Воз- | Уровень |
| п/п | кие спо- | упражнение | раст, | Юноши |  | Девушки |  |
|  | собности | (тест) | лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 16 | 5,2 и ниже | 5,1-4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
|  | ные |  | 17 | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 2 | Коорди- | Челночный | 16 | 8,2 и ниже | 8,0-7,7 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
|  | национные | бегЗхЮм, с | 17 | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно- | Прыжки в дли- | 16 | 180 и ниже | 195-210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
|  | силовые | ну с места, см | 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4 | Выносли- | 6-минутный | 16 | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
|  | вость | бег, м | 17 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед | 16 | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
|  |  | из положе- | 17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  | ния стоя, см |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Силовые | Подтягивание: | 16 | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
|  |  | на высокой пе- | 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |
|  |  | рекладине из |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса, кол-во |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | раз (юноши), |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | на низкой пе- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | рекладине из |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса лежа, |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кол-во раз (де- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вушки) |  |  |  |  |  |  |  |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 10 (юн, дев) | 11 (юн, дев) |
| **1** | **Базовая часть** | **87** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры  | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 9 | 9 |
| **2** | **Вариативная часть** | **15** | **15** |
| 2.1 | Баскетбол | 15 | 15 |

Срок реализации программы 2018-2019 учебный год.

**1 полугодие 45 часов (14 часов вариативная часть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Сроки | Наименование разделов и тем программы | Количествочасов |  ОУУН | ЦОРы | Примечания |
| План | Факт |
|  |  |  | **Легкая атлетика** | **12** |  |  |  |
| 1 | 05.09.18 |  | Инструктаж по ТБ. Социо- культурные основы.  | 1 | Знать технику безопасности на уроках легкой атлетике. Раскрывать цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»Проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; | Научный портал "Теория.Ру"Статья "Организация физкультурно-спортивной деятельности" | **Региональный компонент**: История Тюменского спорта |
| 2 | 05.09.18 |  | Бег с высокого старта. Стартовый разгон. | 1 | Знать историю лёгкой атлетики.Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.Демонстрировать технику выполнения беговых, прыжковых действий.Применять специальные беговые упражнения для развития физических качеств.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения. |  |  |
| 3 | 06.09.18 |  | Бег с низкого старта. | 1 | Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. | Сайт "ФизкультУра""Олимпиада 80" |  |
| 4 | 12.09.18  |  | Финальное усилие. Эстафетный бег. | 1 | Демонстрировать технику выполнения беговых, прыжковых действий.Применять специальные беговые упражнения для развития физических качеств.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м |  |  |
| 5 | 12.09 .18 |  | Бег с низкого старта 100 м(Подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 | Знать/понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спортаУметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. |  |  |
| 6 | 13.09.18  |  | Специальные беговые упражнения | 1 | Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. |  |  |
| 7 | 19.09.18  |  | Прыжок в длину с разбега | 1 | Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленностиУчаствовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спортаУметь совершать прыжок в длину с быстрого разбега с 10-15 беговых шагов. |  |  |
| 8 | 19.09.18  |  | Метание мяча. Челночный бег. | 1 | Демонстрировать технику выполнения беговых, прыжковых действий.Применять специальные беговые упражнения для развития физических качеств.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.Уметь метать мяч на дальность и в цель из различных положений |  |  |
| 9 | 20.09.18  |  | Метание мяча на дальность | 1 | Демонстрировать технику выполнения беговых, прыжковых действий.Применять специальные беговые упражнения для развития физических качеств.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.Уметь метать мяч на дальность и в цель из различных положений. |  |  |
| 10 | 26.09.18  |  | Прыжок в длину с места. | 1 | Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спортаУметь прыгать в длину с места. |  |  |
| 11 | 26.09.18  |  | Прыжок в длину с места. Шестиминутный бег | 1 | Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;Уметь: прыгать в длину с места.Демонстрировать технику выполнения беговых, прыжковых действий.Применять специальные беговые упражнения для развития физических качеств.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей |  |  |
| 12 | 27.09.18  |  | Прыжок в длину с разбега | 1 | Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спортаУметь прыгать в длину с разбега |  |  |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка** | **4** |  |  |  |
| 13/1 | 03.10.18 |  | Инструктаж по Т.Б. Бег по пересеченной местности | 1 | Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;Проводить контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия | Сайт "Физкультура"Видео "бег на средние и дальние дистанции" |  |
| 14/2 | 03.10.18  |  | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | Определять: уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;-эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;-дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражненийУметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия |  |  |
| 15/3  | 04.10.18 |  | Бег в гору | 1 | Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия |  |  |
| 16/4 | 10.10.18 |  | Бег под гору. специальные беговые упражнения | 1 | Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленностиУметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия | Учительский портал мультимедийный тест "Легкая атлетика" |  |
|  |  |  | **Спортивные игры. Баскетбол** | **14** | **Вариативная часть** |  |  |
| 17/1 | 10.10.18 |  | Инструктаж по Т.Б. Стойки, передвижения, повороты, остановки. | 1 | Проводить судейство соревнований по одному из видов спортаУметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. | Сайт "ФизкультУра",Видео "15 упражнений на отработку ведения мяча"Инфоурок |  |
| 18/2 | 11.10.18 |  | Передачи одной рукой в движении в парах. | 1 | Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивать технику передвижений; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований. |  |  |
| 19/3 | 17.10.18 |  |  Ведение мяча в разных стойках.  | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Изучать историю волейбола, баскетбола, футбола и гандбола.Организовать совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществлять судейство.Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |  |  |
| 20/4 | 17.10.18 |  | Ведение мяча в разных стойках. Штрафной бросок. | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха.Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |  |  |
| 21/5 | 18.10.18 |  |  Штрафной бросок. | 1 | Описывать технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Сайт "ФизкультУра" видео "Тренировка броска" |  |
| 22/6 | 24.10.18 |  | Передачи одной рукой в движении в парах. Штрафной бросок. | 1 | Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленностиДемонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Соблюдать правила спортивной игры и правила безопасности. Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей.Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |  |  |
| 23/7 | 24.10.18 |  |  Бросок мяча двумя руками от груди с места. | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |  |  |
| 24/8 | 25.10.18 |  | Бросок мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |  |  |
| 25/9 | 07.11.18 |  | Тактика свободного нападения. | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | ИнфоурокСайт "ФизкультУра" видео "Урок по баскетболу от Михаэля Джордана" |  |
| 26/10 | 07.11.18 |  | Учебная игра в баскетбол. | 1 | Согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |  |  |
| 27/11 | 08.11.18 |  | Игра по упрощенным правилам в баскетбол. | 1 | Согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |  |  |
| 28/12 | 14.11.18 |  | Передача мяча разными способами в движении. | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |  |  |
| 29/13 | 14.11.18 |  |  Инструктаж по Т.Б. Передача мяча разными способами с сопротивлением | 1 | Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Сайт "Физкультура на 5""Бросок мяча по кольцу" | **Региональный компонент:** Спортивные сооружения г. Тюмени и области международного значения |
| 30/14 | 15.11.18 |  | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции | 1 | Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленностиДемонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |  |  |
|  |  |  | **Гимнастика** | **18** |  |  |  |
| 31/1 | 21.11.18 |  | Инструктаж по Т.Б. Повороты в движении. Висы и упоры. | 1 | Проводить: приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;Уметь выполнять строевые приемы, выполнять элементы на перекладине (Ю), на разновысоких брусьях (Д). |  Портал "Теория.ру"Статья Развитие координационных мспособностей" |  |
| 32/2 | 21.11.18 |  |  Повороты в движении. Упражнения на гимнастических снарядах.  | 1 | Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов.Уметь выполнять строевые приемы, выполнять элементы на перекладине (Ю), на разновысоких брусьях (Д). |  |  |
| 33/3 | 22.11.18 |  | Перестроения. Подъем переворотом.  | 1 | Выполнять комбинацию из отдельных элементов переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).Уметь выполнять строевые приемы, выполнять элементы на перекладине (Ю), на разновысоких брусьях (Д). |  |  |
| 34/4 | 28.11.18 |  | Упражнения на гимнастических снарядах. ОРУ с гантелями. | 1 | Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).Уметь выполнять строевые приемы, выполнять элементы на перекладине (Ю), на разновысоких брусьях (Д). |  |  |
| 35/5 | 28.11.18 |  | Строевые упражнения в движении. Подтягивания на перекладине. (Подготовка к выполнению норм ГТО) | 1 | Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленностиЧётко выполнять строевые упражнения (строевые приёмы)Описывать технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражненийОписывать, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Уметь выполнять строевые приемы, выполнять элементы на перекладине (Ю), на разновысоких брусьях (Д). |  |  |
| 36/6 | 29.11.18 |  | Упражнения на гимнастических снарядах. Повороты в движении. | 1 | Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.Составлять комплекс из числа изученных упражненийИспользовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.Уметь выполнять строевые приемы, выполнять элементы на перекладине (Ю), на разновысоких брусьях (Д). | Сайт "Физкультура в школе" |  |
| 37/7 | 05.12.18 |  | Упражнения на гимнастических снарядах. Развитие силы. | 1 | Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).Изучать историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначения каждого из разделов гимнастики.Овладевать правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.Уметь выполнять строевые приемы, выполнять элементы на перекладине (Ю), на разновысоких брусьях (Д). |  |  |
| 38/8 | 05.12.18 |  | Перестроения. Лазание по канату. | 1 | Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленностиРазличать строевые команды, выполняют строевые приёмы.Описывать технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.Использовать данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.Уметь выполнять строевые приемы, выполнять элементы на перекладине, лазание по канату (Ю), на разновысоких брусьях (Д). |  | **Региональный компонент:** ТЮМГУ институт физической культуры |
| 39/9 | 06.12.18 |  | Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по канату. | 1 | Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).Уметь выполнять строевые приемы, выполнять элементы на перекладине, лазать по канату (Ю), на разновысоких брусьях (Д). |  |  |
| 40/10 | 12.12.18 |  | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату. | 1 | Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); Различать строевые команды, выполняют строевые приёмы.Описывать технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.Использовать данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.Уметь выполнять строевые приемы, лазать по канату. |  |  |
| 41/11 | 12.12.18 |  | Лазание по канату на скорость (Ю); Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. (Д).  | 1 | Различать предназначения каждого из разделов гимнастики.Овладевать правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.Уметь выполнять строевые приемы, выполнять элементы на перекладине, лазать по канату (Ю), на разновысоких брусьях (Д). |  |  |
| 42/12 | 17.12.18 |  | Акробатика. ОРУ с гантелями. | 1 | Различать предназначения каждого из разделов гимнастики.Овладевать правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5элементов). | Сайт "Физкультура на 5""Акробатика" |  |
| 43/13 | 13.12.18 |  | Длинный кувырок. Упражнения со скакалкой | 1 | Описывать технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражненийОписывать, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составлять комплекс из числа изученных упражненийИспользовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5элементов). | Сайт "Я иду на урок физкультуры" презентация "Скриппинг" |  |
| 44/14 | 19.12.18 |  | Стойка на руках. Кувырок назад | 1 | Описывать технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражненийОписывать, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составлять комплекс из числа изученных упражненийИспользовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5элементов). |  |  |
| 45/15 | 19.12.18 |  | Длинный кувырок. Упражнения с гимнастической палкой | 1 | Овладевать правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.Различать строевые команды, выполняют строевые приёмы.Описывать технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.Использовать данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5элементов). |  | **Региональный компонент:** Музей института физической культуры. |
| 46/16 | 20.01.19 |  | Комбинация из акробатических элементов. | 1 | Выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5элементов) |  |  |
| 47/17 | 26.01.19 |  | Длинный кувырок через препятствие.  | 1 | Овладевать правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.Различать строевые команды, выполняют строевые приёмы.Описывать технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.Использовать данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5элементов). |  |  |
| 48/18 | 26.01.19 |  | Опорный прыжок через коня, через «козла»  | 1 | Выполнять опорные прыжки.Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши).Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5элементов). | Учительский портал презентация "Опорный прыжок" |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |  |  |
| 49/1 | 09.01.19 |  |  Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Медико-биологические основы | 1 | Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленностиУметь передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках.  | Учительский портал презентация "Лыжная подготовка" | **Региональный компонент:** Профориентация: высшие учебные заведения с кафедрами физического воспитания |
| 50/2 | 09.01.19 |  | Бег на дистанции 150-200 м (ю), 100-150 м (д) по 5-7 раз. | 1 | Определять: уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражненийУметь передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках.  | Сайт "ФизкультУра"Видео "Техника лыжных ходов" |  |
| 51/3 | 10.01.19 |  | Попеременный двушажный ход. | 1 | Знать/понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;Уметь передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках.  |  |  |
| 52/4 | 16.01.19 |  |  Одновременный бесшажный ход. | 1 | Знать/понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;Уметь передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках.  |  |  |
| 53/5 | 16.01.19 |  | Совершенствование одновременных ходов. | 1 | Логически грамотно излагать свое мнение, вступать в диалог со сверстниками и учителем, взаимодействовать с группах.Уметь передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. |  |  |
| 54/6 | 17.01.19 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. | 1 | В доступной форме объяснять технику передвижения на лыжах. Находить ошибки.выполнять передвижение на лыжах различными способами, соблюдать правила по технике безопасности.Уметь передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках. |  |  |
| 55/7 | 23.01.19 |  | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 | Выполнять передвижение на лыжах различными способами, соблюдать правила по технике безопасности, отвечать на вопросы, пользоваться учебником, понимать задачу урока и стремится её выполнить.Уметь: передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках, в доступной форме объяснять технику передвижения на лыжах, находить ошибки. |  |  |
| 56/8 | 23.01.19 |  | Одновременный двушажный ход. | 1 | Уметь передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках, уметь в доступной форме объяснять технику передвижения на лыжах, находить ошибки.выполнять передвижение на лыжах различными способами, соблюдать правила по технике безопасности.Уметь отвечать на вопросы, пользоваться учебником, понимать задачу урока и стремится её выполнить, производить самооценку своей работоспособности на уроке. | Сайт "ФизкультУра"Видео "Техника лыжных ходов" |  |
| 57/9 | 24.01.19 |  | Прохождение отрезков 300-600 м (ю), 300-450 м (д) по 5-7 раз. | 1 | Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.Уметь передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках.  |  |  |
| 58/10 | 30.01.19 |  | Прохождение дистанции 1 км (д) и 2 км (ю).(Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 | Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.Уметь передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках.  |  |  |
| 59/11 | 30.01.19 |  | Совершенствование ходов. | 1 | Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.Уметь передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках.  |  |  |
| 60/12 | 31.0119 |  |  Прохождение дистанции классическим ходом на время 3км (д), 5 км (ю). | 1 | Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.Уметь передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках.  |  |  |
| 61/13 | 06.02.19 |  | Коньковый ход; техника. | 1 | Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.Уметь передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках.  | Сайт "ФизкультУра"Видео "Техника лыжных ходов" | **Региональный компонент**: Параолимпийское движение в Тюменской области. |
| 62/14 | 06.02.19 |  | Коньковый ход; совершенствование техники. | 1 | Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.Уметь передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках.  |  |  |
| 63/15 | 07.02.19 |  | Прохождение дистанции 2 км. коньковым ходом.  | 1 | Уметь передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках, уметь в доступной форме объяснять технику передвижения на лыжах, находить ошибки.выполнять передвижение на лыжах различными способами, соблюдать правила по технике безопасности.Уметь отвечать на вопросы, пользоваться учебником, понимать задачу урока и стремится её выполнить, производить самооценку своей работоспособности на уроке. |  |  |
| 64/16 | 13.02.19 |  | Лыжные гонки на дистанции 3 км. | 1 | Демонстрировать передвижения на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках, уметь в доступной форме объяснять технику передвижения на лыжах, выполнять передвижение на лыжах различными способами, соблюдать правила по технике безопасности.Уметь отвечать на вопросы, пользоваться учебником, понимать задачу урока и стремится её выполнить, производить самооценку своей работоспособности на уроке.Уметь передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках. |  |  |
| 65/17 | 13.02.19 |  | Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м. | 1 | Демонстрировать передвижения на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках, уметь в доступной форме объяснять технику передвижения на лыжах. выполнять передвижение на лыжах различными способами, соблюдать правила по технике безопасности.Уметь отвечать на вопросы, пользоваться учебником, понимать задачу урока и стремится её выполнить, производить самооценку своей работоспособности на уроке, передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках. |  |  |
| 66/18 | 14.02.19 |  | Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах. | 1 | Демонстрировать передвижения на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках, уметь в доступной форме объяснять технику передвижения на лыжах, выполнять передвижение на лыжах различными способами, соблюдать правила по технике безопасности.Уметь отвечать на вопросы, пользоваться учебником, понимать задачу урока и стремится её выполнить, производить самооценку своей работоспособности на уроке, передвигаться на лыжах разными ходами, выполнять спуски в разных стойках. |  | **Региональный компонент:** История Тюменского биатлона, Тюменские биатлонисты. |
|  |  |  | **Спортивная игра. Волейбол.** | **18** |  |  |  |
| 67/1 | 20.02.19 |  | Психолого-педагогические основы | 1 | Проводить судейство соревнований по одному из видов спортаЗнать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;Характеризовать: особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;Уметьвыполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия |  |  |
| 68/2 | 20.02.19 |  | Инструктаж по ТБ . Прием мяча двумя руками снизу | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; Выявлять ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Учительский портал презентация "Волейбол" | **Региональный компонент:**  Олимпийские чемпионы г. Тюмени и Тюменской области |
| 69/3 | 21.02.19 |  | Прямой нападающий удар. Учебная игра | 1 | Согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.Уметьвыполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. |  |  |
| 70/4 | 27.02.19 |  | Учебная игра в волейбол. | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |  |  |
| 71/5 | 27.02.19 |  | Верхняя передача мяча в парах с шагом.  | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Теория.ру статья "Эффективность технико-тактических действий в современном волейболе" |  |
| 72/6 | 28.02.19 |  | Игра по упрощенным правилам в волейбол. | 1 | Согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.Уметьвыполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия |  |  |
| 73/7 | 06.03.19 |  | Комбинация из передвижений и остановок игрока. | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |  |  |
| 74/8 | 06.03.19 |  | Стойки и передвижения игрока. | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. |  |  |
| 75/9 | 07.03.19 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 76/10 | 13.03.19 |  | Нападающий удар при встречных передачах.  | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных играм.Уметь играть в волейбол по упрощенным правил | Видеоурок "командные действия в защите" | **Региональный компонент:** История Тюменского хоккейного клуба «Рубин» |
| 77/11 | 13.03.19 |  |  Инструктаж по Т.Б. Нижняя прямая подача. | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 78/12 | 14.03.19 |  | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Описывать технику изученных игровых приёмов и действий, осваивать, и совершенствуют их самостоятельно.Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 79/13 | 20.03.19 |  | Верхняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.. | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий. |  |  |
| 80/14 | 20.03.19 |  | Верхняя прямая подача, прием мяча  | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.  |  |  |
| 81/15 | 21.03.19 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.  |  |  |
| 82/16 | 03.04.19 |  | Блокирование. Учебная игра |  | Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.Уметь играть в волейбол по упрощенным прави¬лам  | Видеоурок "Действия командные действия в защите- блокирование" |  |
| 83/17 | 03.04.19 |  | Нападающий удар. Блокирование.  | 1 | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. | Сайт "Я иду на урок физкультуры" "Волейбол без ошибок" |  |
| 84/18 | 04.04.19 |  | Нападающий удар Блокирование. Нижняя прямая подача. | 1 | Согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам  | Видеоурок "Техника нападающего удара" |  |
|  |  |  | **Спортивные игры.****Баскетбол.** | **4**  | **Из них 1 ч вариативная часть** |  |  |
| 85/1 | 10.04.19 |  |  Инструктаж по ТБ Сочетание приемов передвижений и остановок. Правила баскетбола. | 1 | Характеризовать: особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально- прикладной и оздоровительно- коррегирующей направленности;-особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;Проводить: судейство соревнований по одному из видов спортаУметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы  |  |  |
| 86/2 | 10.04.19 |  | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | 1 | Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Сайт "ФизкультУра" видео "Индивидуальные и групповые защитные действия" |  |
| 87/3 | 11.04.19 |  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | 1 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. |  |  |
| 88/4 | 17.04.19 |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*3) | 1 | Согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |  |  |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка** | **5** |  |  |  |
| 89/1 | 17.04.19 |  | Инструктаж по ТБ. Бег на средние и длинные дистанции. | 1 | Характеризовать: особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.Проводить: приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажаУметь бегать в равномерном темпе (20 мин), преодолевать во время кросса препятствия |  |  |
| 90/2 | 18.04.19 |  | Правила соревнований по кроссу | 1 | Определять: уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;-дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражненийУметь бегать в равномерном темпе (20 мин), преодолевать во время кросса препятствия | Сайт "ФизкультУра" видео "Легкая атлетика. Выносливость" | **Региональный компонент:** История тюменского футбольного клуба «МФК Тюмень» |
| 91/3 | 24.04.19 |  | Преодоление вертикальных препятствий | 1 | Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), преодолевать во время кросса препятствия |  |  |
| 92/4 | 24.04.19 |  | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), преодолевать во время кросса препятствия. |  |  |
| 93/5 | 25.04.19 |  | Бег на результат 2 км, 3 км(Подготовка к выполнению норм ГТО) | 1 | Согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), преодолевать во время кросса препятствия |  |  |
|  |  |  | **Легкая атлетика** | **9** |  |  |  |
| 94/1 | 08.05.19 |  | Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. |  | Определять: уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;-дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражненийУметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов |  |  |
| 95/2 | 08.05.19 |  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. |  | Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спортаУметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов |  |  |
| 96/3 | 15.05.19 |  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег |  | Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.Демонстрировать технику выполнения беговых, прыжковых действий.Применять специальные беговые упражнения для развития физических качеств.Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей |  |  |
| 97/4 | 15.05.19 |  | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон |  | Демонстрировать технику выполнения беговых, прыжковых действий.Применять специальные беговые упражнения для развития физических качеств.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м). |  |  |
| 98/5 | 16.05.19 |  | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. |  | Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.Уметь бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта(100 м) |  |  |
| 99/6 | 22.05.19 |  | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (100м). **(подготовка к выполнению норм ГТО)** |  | Согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.Уметь бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта(100 м) |  |  |
| 100/7 | 22.05.19 |  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. |  | Демонстрировать технику выполнения беговых, прыжковых действий.Применять специальные беговые упражнения для развития физических качеств.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.Уметь: метать мяч на дальность с разбега. метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др) с места и с полного разбега (12-15м) с использованием 4-шажного варианта бросковых шагов. |  |  |
| 101/8 | 23.05.18 |  | Метание гранаты из различных положений |  | Демонстрировать технику выполнения беговых, прыжковых действий.Применять специальные беговые упражнения для развития физических качеств.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель, метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель lxl м с 10 м (девушки) и с 15 -20 м (юноши). |  |  |
| 102/9 | 29.05.18 |  | Метание гранаты из различных положений. Бег 800 м **(подготовка к выполнению норм ГТО)** |  | Демонстрировать технику выполнения беговых, прыжковых действий.Применять специальные беговые упражнения для развития физических качеств.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.Уметь: метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель lxl м с 10 м (девушки) и с 15 -20 м (юноши). |  |  |