

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №63 Калининского района
Санкт-Петербурга**

«РЕКОМЕНДОВАНО»

МО учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол № 7 от 23.05.2023 г.

Руководитель МО  /Курашевич С.С. /

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет
Образовательного учреждения

Протокол №9 от 25.05.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Гимназии №63

Туманова О.Г. 
Приказ №130 от 09.06.2023г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 11аб класса
(3 часа в неделю, 102 часа в год)**

Учитель-составитель: Матвеев Виталий Константинович

высшая квалификационная категория

Санкт-Петербург

2023– 2024 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общая характеристика программы курса-----	3
2. Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного курса-----	4
3. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класса) -----	8
4. Требования к результатам обучения и освоения содержания -----	8
5. Условия реализации курса-----	10
6. Формы и методы контроля достижения планируемых результатов -----	10
7. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся-----	12
Календарно-тематическое планирование -----	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Общая характеристика программы курса.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (далее – РФ)»;

Федерального Закона от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и ст.1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (далее - ФГОС);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования"

Концепции преподавания физической культуры в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной 24 декабря 2018 года распоряжением Правительства РФ;

Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014);

Учебного плана ГБОУ Гимназии №63 Калининского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа курса конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам и темам. Она рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть реализована с использованием исключительно этих технологий.

Уровень обучения – базовый (углубленный). Срок реализации рабочей учебной программы – один учебный год.

Данная программа составлена с учетом требований Рабочей программы воспитания ГБОУ Гимназии №63 и ее реализация в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

установление взаимоотношений субъектов деятельности на уроке как отношений субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими активными интеллектуальными усилиями; организацию на уроках активной деятельности учащихся, в том числе поисково- исследовательской, на разных уровнях познавательной самостоятельности (в этом и заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока - активная познавательная деятельность детей);

использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Для прохождения программы в учебном процессе используются следующие учебники:

Физическая культура. Лях В.И. «Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. ФГОС»; под общ. Ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2019г.

Цель рабочей программы школьного физического воспитания- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

-формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Особенностью образовательной программы является то что система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части- базовую и вариативную. Базовая часть выполняется обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере усвоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Срок реализации программы – 1 год.

Периодичность уроков физической культуры – 3 ч в неделю (всего 102 часа).

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного курса.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Коммуникативные:

- Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- Постановка вопроса;

- Работа в паре, группе, команде;
- Разрешение конфликтов.

Регулятивные:

- Соотнесение известного и неизвестного;
- Постановка проблемы;
- Целепологание;
- Планирование;
- Оценка;
- Самоконтроль;
- Способность к волевому усилию;

Познавательные:

- Формулирование цели;
- Выделение необходимой информации;
- Структурирование;
- Выбор эффективных способов решения учебной задачи;
- Рефлексия;
- Анализ и синтез;
- Сравнение;
- Классификация;
- Действия постановки и решения проблемы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10 класса)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		X (ю., д.)
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	Итого	102

4. Требования к результатам обучения и освоения содержания.

1. Учащийся должен знать:

1.1. Естественные основы: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы: Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

1.3. Культурно- исторические основы: Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания: Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол: Терминология избранной игры, правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения: Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка: Правила и организация проведения занятий и соревнований по лыжам, техника безопасности при проведении занятий и соревнований.

2. Учащийся должен уметь:

2.1. В разделе легкая атлетика: бег на результат 60 м. бег в равномерном темпе до 18 минут. Бег 2000 метров, метать теннисный мяч с места и на дальность с 4-5 бросковых шагов, бросок и ловля набивного мяча, выполнять всевозможные прыжки и многоскоки, легкоатлетические упражнения.

2.2. В разделе гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах с предметами, освоение и усовершенствование висов и упоров, освоение опорных прыжков, освоение акробатических упражнений, лазание по канату, прыжки со скакалкой.

2.3. В разделе спортивные игры: выполнять стойки и перемещения, повороты, остановки, ускорения, ловить и передавать мяч, вести мяч, броски, передачи, подачи, уметь играть по упрощенным правилам.

5. Условия реализации курса.

- **Ресурсное обеспечение программы (УМК):**

Литература для учителя:

- Физическая культура. Лях В.И. «Физическая культура. 9-11 класс. Учебник. ФГОС»; под общ. Ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2015г.
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов.- Изд.3-е, испр.- Волгоград: Учитель,2019.-169с.
- «Поурочные разработки по физкультуре»8-11кл., Ковалько В.И., М., «ВАКО», 2013г.;

Литература для обучающихся:

- Физическая культура. Лях В.И. «Физическая культура. 9-11 класс. Учебник. ФГОС»; под общ. Ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2015г.

- **Использование оборудования и инвентаря:** гимнастические скамейки; перекладины гимнастические пристеночные; стенка гимнастическая; щиты баскетбольные; мячи набивные, малые теннисные, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые; гимнастические палки, скакалки, кубики, стойки, кегли; маты гимнастические; коврики гимнастические; обручи пластиковые; рулетка измерительная; сетка волейбольная; аптечка.

6. Формы и методы контроля достижения планируемых результатов.

- Формами промежуточной аттестации является сдача нормативов устные ответы по данной теме, творческие работы, сообщения.
- Диагностика усвоения учебного курса:

Физические способности	Контрольное упражнение	У р о в е н ь					
		мальчики			девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 100 метров	15,0	14,8	14,5	17,1	16,6	16,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м	190	210	240	160	180	210
Выносливость	Кросс, мин, 3000 (2000) м	16,30	15,00	13,00	12,30	11,30	10,00
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	5	10,5	15	7	13	20
Силовые	Подтягивание, раз	4	8	11	6	14	18
Скоростно-силовая выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	90	120	145	90	130	145
Скоростно-силовые	Метание гранаты, м	26	32	38	12	18	23

5. Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» За ответ, в котором:	Оценка «4» За тот же ответ, если:	Оценка «3» За ответ, в котором:	Оценка «2» За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» За выполнение, в котором:	Оценка «4» За тоже выполнение, если:	Оценка «3» За выполнение, в котором:	Оценка «2» За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные полугодия с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения			Тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		Виды и формы контроля
	План	клас	Факт				Предметные	Метапредметные и личностные (УУД)	
I четверть (24 ч.)									
1		А Б		Раздел: лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	1	Спринтерский бег. Высокий и низкий (до 40 м.) старт. Бег до 80 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ОТ на уроках по лёгкой атлетики.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию.	Текущий
2		А Б		Спринтерский бег.	1	Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростных качеств.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами	Текущий
3		А Б		Спринтерский бег. Бег на результат 100 м.	1	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростных качеств.	Выполнять технику ходьбы и бега.	Уметь осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	Бег 60м.
4		А Б		Бег по пересечённой местности.	1	Бег в равномерном темпе до 25 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Владеть способами наблюдения за величиной физических нагрузок	Текущий корректировка техники и тактики бега.
5		А Б		Бег по пересечённой местности.	1	Бег в равномерном темпе до 25 мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выполнять технику ходьбы и бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Текущий корректировка техники и тактики бега.

6		А Б		Кросс 2000-3000 м. (д).	1	Кросс 3000 м. (м), 2000 м. (д). ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Кросс 2000
7		А Б		Метание.	1	Метание мяча с 5-6 шагов разбега. Челночный бег. ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять технику метания гранаты. Знать правила спортивных игр.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий, корректировка техники выполнения
8		А Б		Метание гранаты на дальность.	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять технику метания гранаты. Знать правила спортивных игр.	Характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта	Метание мяча на дальность
9		А Б		Метание гранаты на дальность.	1	Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять технику метания гранаты. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий, корректировка техники выполнения
10		А Б		Прыжок в длину.	1	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1). ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять технику прыжков в длину. Знать историю возникновения Олимпийских игр.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Прыжки в длину с места.
11		А Б		Прыжок в длину с места.	1	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять технику прыжка с места. Знать правила спортивных игр.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения принятие и освоение социальной роли	Челночный бег 3x10
12		А Б		Волейбол. Инструктаж по ТБ	1	Раздел-Волейбол (10 часов), кроссовая подготовка (5 часов)	Выполнять технику стоек и передвижений. Знать и выполнять технику	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	Текущий, корректировка техники

						безопасности во время уроков		выполнения	
13		А Б		Волейбол.	1	Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте над собой. Игра 2х2. ОРУ. Инструктаж по ОТ. Развитие координационных способностей.	Играть в волейбол. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий
14		А Б		Передача мяча сверху.	1	Передача мяча сверху двумя руками. Индивидуальные действия в нападении и защите. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику верхней передачи мяча. Знать историю волейбола.	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи	Передача мяча сверху
15		А Б		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Выполнять технику приема мяча снизу. Знать правила спортивных игр	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения	Текущий, коррективная техника выполнения
16		А Б		Приём мяча снизу.	1	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Командные тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Играть в волейбол. Выполнять технику приема мяча снизу. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий
17		А Б		Подача мяча.	1	Комбинации из элементов техники передвижений. Варианты подачи мяча. Игра в волейбол. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику подачи мяча. Знать правила спортивных игр	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	Приём мяча снизу
18		А		Кроссовая подготовка.	1	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	Кроссовая подготовка. Знать правила игры мини-	Проявлять положительные качества личности и управлять	Текущий, коррект

		Б		Спортивные игры.		Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	волейбол.	своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	ировка техники выполнения
19		А Б		Нападающий удар.	1	Варианты нападающего удара через сетку. Игра в волейбол. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Играть в волейбол. Выполнять технику нападающего удара. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий
20		А Б		Блокирование ударов.	1	Варианты блокирования нападающих ударов через сетку. Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику блокирование ударов Знать правила игры мини-волейбол	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий, корректировка техники выполнения
21		А Б		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. Знать правила игры мини-волейбол	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий, корректировка техники выполнения
22		А Б		Правила игры в волейбол.	1	Совершенствование изученных приёмов. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	Играть в волейбол. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий, корректировка техники выполнения
23		А Б		Страховка.	1	Страховка. Совершенствование изученных приёмов. Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику стоек и передвижений. Знать правила игры мини-волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Подача мяча
24		А Б		Кроссовая подготовка.	1	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП.	Выполнять технику стоек и передвижений. Знать правила игры мини-	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректировка

				Спортивные игры.		Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	волейбол		техник и выпол нения
II четверть (24 ч.)									
25		А Б		Игра в волейбол.	1	Страховка. Совершенствование изученных приёмов. Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь выполнять перестроения. Уметь прыгать на скакалке	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку	Текущий
26		А Б		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь прыгать на скакалке на скорость и выносливость	Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Прыжки на скакалке
27		А Б		Гимнастика. Инструктаж по ТБ.	1	Раздел-Гимнастика (21 часа), кроссовая подготовка (1 час)	Уметь выполнять подтягивания в висе, из виса лёжа.	Владеть способами наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности	Текущий, корректировка техники выполнения
28		А Б		Раздел: гимнастика. Строевые упражнения.	1	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ОТ на уроках по гимнастике.	Уметь выполнять подтягивания в висе, из виса лёжа.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Подтягивания
29		А Б		Перестроения.	1	Перестроения. ОРУ. Подтягивания. Прыжки через скакалку. Кувырок вперёд. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, от скамейки.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Текущий, корректировка техники выполнения
30		А Б		Прыжки со скакалкой. Отжимания	1	Перестроения. ОРУ. Подтягивания. Прыжки со скакалкой. Кувырок вперёд. Развитие скоростно-	Уметь выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, от скамейки.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

						силовых способностей.			
31		А Б		Кувьрки, равновесие.	1	Перестроения. ОРУ. Сед углом; равновесие на одной, выпад вперёд, кувьрок вперёд. Подтягивания. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику акробатических упражнений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий, корректировка техники выполнения
32		А Б		Подтягивания.	1	ОРУ. Подтягивание из виса лёжа. Кувьрки. Упражнения на тренажёрах. Развитие силы.	Выполнять технику акробатических упражнений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Кувьрок вперёд
33		А Б		Подтягивания в висе.	1	ОРУ. Подтягивание из виса лёжа. Кувьрки. Упражнения на тренажёрах. Развитие силы.	Выполнять технику акробатических упражнений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий, корректировка техники выполнения
34		А Б		Отжимания, мост.	1	ОРУ. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Мост с помощью. Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие гибкости.	Выполнять технику акробатических упражнений	видеть красоту движений	Текущий, корректировка техники выполнения
35		А Б		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	1	ОРУ. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Мост с помощью. Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие гибкости.	Выполнять технику акробатических упражнений. сгибание разгибание рук в упоре	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Кувьрок назад
36		А Б		Акробатические упражнения.	1	ОРУ. Подтягивания. Стойку на лопатках. Наклон вперёд. Развитие гибкости.	Выполнять технику упражнений на гибкость.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Наклон вперёд
37		А Б		Акробатические упражнения. Кувьрки.	1	ОРУ. Стойку на лопатках. Наклон вперёд. Кувьрок вперёд, назад. Развитие гибкости.	Выполнять технику строевых упражнений, кувьрок вперед	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения

38		А Б		Висы и упоры.	1	ОРУ. Лазанье по канату. Толчком ног подъем в упор на перекладину. Наклон вперед. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику строевых упражнений, лазание по канату.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
39		А Б		Акробатические упражнения. Наклон вперед.	1	ОРУ с предметами. Наклон вперед из положения сидя. Отжимания. Развитие гибкости.	Выполнять технику строевых упражнений, наклон вперед.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Лазание по канату
40		А Б		Акробатические упражнения. Наклон вперед.	1	ОРУ с предметами. Наклон вперед из положения сидя. Отжимания. Развитие гибкости.	Выполнять технику наклона вперед из положения сидя.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
41		А Б		Акробатические упражнения.	1	ОРУ. Акробатический комплекс. Лазанье по канату. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику подъема переворотом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
42		А Б		Акробатические упражнения.	1	ОРУ. Акробатический комплекс. Лазанье по канату. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику подъема переворотом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
43		А Б		Висы и упоры. Лазание по канату.	1	ОРУ. Лазанье по канату. Отжимания. Комплекс упражнений на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику подъема переворотом. Лазанье по канату.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
44		А Б		Висы и упоры. Комплекс на бревне.	1	ОРУ с предметами. Лазанье по канату. Комплекс упражнений на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику упражнений в равновесии.	видеть красоту движений	Текущий, корректировка техники выполнения
45		А Б		Висы и упоры. Комплекс на	1	ОРУ с предметами. Лазанье по канату. Комплекс упражнений на гимнастическом бревне. Развитие	Выполнять технику упражнений в равновесии.	видеть красоту движений	Текущий, корректировка техники выполнения

				бревне.		силовых способностей.			
46		А Б		Висы и упоры. Комплекс на бревне.	1	ОРУ. Комплекс упражнений на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику упражнений в равновесии.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Комплекс на бревне-д., перекладина-м.
47		А Б		Висы и упоры. Комплекс на бревне.	1	ОРУ. Подтягивания. Отжимания. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику упражнений на гимнастической скамейке.	Владеть способами наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности	Текущий, корректировка техники выполнения
48		А Б		Висы и упоры. Комплекс на бревне.	1	ОРУ. Комплекс упражнений на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику упражнений на гимнастической скамейке.	Владеть способами наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности	Текущий, корректировка техники выполнения
III четверть (30 ч.)									
49		А Б		Волейбол. Инструктаж по ТБ	1	Раздел-Волейбол (11 часов)	Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения	Текущий, корректировка техники выполнения
50		А Б		Волейбол. Верхняя передача.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять технику верхней передачи.	Владеть основами самоконтроля и самооценки	Индивидуальный опрос.
51		А Б		Волейбол. Верхняя передача.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя	Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технику	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники

						руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	верхней передачи		выполнения
52		А Б		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах.	Владеть основами самоконтроля и самооценки	Текущий, корректировка техники выполнения
53		А Б		Волейбол. Приём мяча снизу.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять технику приема мяча снизу, верхней прямой подачи, передачи мяча.	Владеть основами самоконтроля и самооценки	Поперечный двухшажный ход (техника)
54		А Б		Волейбол. Приём мяча снизу.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. Выполнять технику приема мяча снизу.	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники выполнения
55		А Б		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры.	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	Владеть основами самоконтроля и самооценки	Текущий, корректировка техники выполнения

					Развитие выносливости.			
56		А Б		Волейбол. Нападающий удар.	1 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять технику нападающего удара.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректировка техники выполнения
57		А Б		Волейбол. Нападающий удар.	1 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. Техника нападающего удара.	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники выполнения
58		А Б		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1 Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректировка техники выполнения
59		А Б		Волейбол. Подача мяча.	1 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять технику подачи мяча.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Одновременные ходы (техника)

60		А Б		Волейбол. Поддача мяча.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять технику подачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники выполнения
61		А Б		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.		Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректировка техники выполнения
62		А Б		Волейбол. Поддача – приём мяча.		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять технику подачи и приемов мяча.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректировка техники выполнения
63		А Б		Волейбол. Поддача – приём мяча.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Техника подачи и приемов мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники выполнения
64		А		Кроссовая		Специальные беговые упражнения.	Преодоление препятствий. Упражнения	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального	Текущий,

		Б		подготовка. Спортивные игры.		Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры.	здоровья	коррект ировка техники выполн ения
65		А Б		Волейбол. Учебная игра.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущи й, коррект ировка техники выполн ения
66		А Б		Раздел баскетбол. Инструктаж по ТБ	1	Раздел-Баскетбол	Т.Б на уроках С.И. Правила игры в баскетбол.	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущи й, коррект ировка техники выполн ения
67		А Б		Баскетбол. Правила игры.	1	Правила игры в баскетбол. Стойки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по охране труда на уроках по баскетболу.	Выполнять технику ведения мяча. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущи й, коррект ировка техники выполн ения
68		А Б		Баскетбол. Варианты ведения мяча.	1	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ига в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику ведения мяча различными способами.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Лыжная гонка 1 км.
69		А Б		Баскетбол. Варианты ведения	1	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ига в баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;	Текущи й, коррект ировка техники

				мяча.		Развитие координационных способностей.	действия в игре		выполнения
70		А Б		Баскетбол. Варианты бросков мяча.	1	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ига в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические способы бросков	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи	Правил а соревнований по баскетболу
71		А Б		Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита.	1	Позиционное нападение и личная защита. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Ига в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Играть в спортивные игры. Выполнять технику позиционного нападения и защиты. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущи й, коррект ировка техники выполн ения
72		А Б		Баскетбол. Ловля, ведение, передача.	1	Ловля, ведение, передача. Ига в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технику ловли, ведения, передачи.	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи	Техника ведения мяча
73		А Б		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1	Вырывание и выбивание мяча. Ига в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять техники вырывания и выбивания мяча.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущи й, коррект ировка техники выполне ния
74		А Б		Баскетбол. Перехват, накрывание мяча.	1	Перехват, накрывание мяча. Ведение мяча. Тактика свободного нападения. Ига в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Играть в спортивные игры. Выполнять технику перехват накрывания мяча. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущи й, коррект ировка техники выполне ния
75		А Б		Баскетбол. Нападение быстрым прорывом.	1	Ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом. Ига в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять техники нападение быстрым прорывом	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущи й, коррект ировка техники выполне ния

76		А Б		Баскетбол. Варианты бросков мяча.	1	Семиметровый штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков. Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре. Варианты бросков.	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники выполнения
77		А Б		Баскетбол. Варианты бросков мяча.	1	Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Совершенствование приёмов в игре. Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр. Варианты бросков мяча	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
78		А Б		Баскетбол. Бросок мяча в движении.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технику броска в движении.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
IV четверть (24 ч.)									
79		А Б		Баскетбол. Быстрый прорыв.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре (быстрый прорыв).	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	Текущий, корректировка техники выполнения
80		А Б		Баскетбол. Зонная защита.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Играть в спортивные игры. Выполнять технику зонной защиты. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения

81		А Б		Баскетбол. Зонная защита.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технику действия в зонной защите.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
82		А Б		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Техника бросков мяча
83		А Б		Баскетбол. Бросок мяча с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	Играть в спортивные игры. Выполнять технику броска мяча с сопротивлением. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
84		А Б		Баскетбол. Бросок мяча с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в бросок мяча с сопротивлением	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
85		А Б		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий, корректировка техники выполнения

86		А Б		Баскетбол. Сочетание приёмов ведения и броска.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска мяча. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Играть в спортивные игры. Выполнять технику приемов ведения и броска. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, коррективная техника выполнения
87		А Б		Баскетбол. Индивидуальные действия в защите.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска мяча. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия индивидуальной защиты.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, коррективная техника выполнения
88		А Б		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	Текущий, коррективная техника выполнения
89		А Б		Баскетбол. Нападение через заслон.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Играть в спортивные игры. Выполнять технику нападения через заслон. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, коррективная техника выполнения

					Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	игр.		
90		А Б		Баскетбол. Игра.	Совершенствование приёмов в игре. Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Игра в баскетбол
91		А Б		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1 Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Преодоление препятствий. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию	Текущий, коррективная техника выполнения
92		А Б		Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег	1 Раздел - Лёгкая атлетика (10 часов), кроссовая подготовка (2 часа)	Выполнять технику ходьбы и бега.	Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами	Челночный бег
93		А Б		Лёгкая атлетика. Эстафетный бег.	1 Эстафетный бег. ОРУ. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику эстафетного бега. Знать правила эстафетного бега.	Уметь осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	Текущий, коррективная техника выполнения
94		А Б		Прыжок в длину.	1 Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1). ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять технику прыжка в длину. Знать технику прыжков в длину с места.	Владеть способами наблюдения за величиной физических нагрузок	Прыжок в длину с места
95		А Б		Прыжок в длину с места.	1 Прыжок в длину с места. Спортивные игры. ОРУ. Развитие	Выполнять технику прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовой выносливости	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, коррективная техника

						скоростно-силовых качеств.			выполнения
96		А Б		Спринтерский бег.	1	Спринтерский бег. ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять технику спринтерского бега, бег на короткие дистанции.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Бег 60 м.
97		А Б		Спринтерский бег. Бег на результат 100 м.	1	Бег 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять технику ходьбы и бега. Бегать с максимальной скоростью (100 м). Знать правила спортивных игр	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий, корректура техники выполнения
98		А Б		Бег по пересечённой местности.	1	Бег в равномерном темпе до 25 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Бег в равномерном темпе до 25 мин.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Кросс 2000 м.
99		А Б		Кросс 2000 м. (девочки) 3000м. (мальчики)	1	Кросс 2000 и 3000 м. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выполнять технику метания мяча. Знать правила спортивных игр.	Характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Текущий, корректура техники выполнения
100		А Б		Метание.	1	Метание мяча с 5-6 шагов разбега. Челночный бег. ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять технику метания гранаты. Знать правила спортивных игр	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Метание
101		А Б		Метание гранаты на дальность.	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять технику метания гранаты. Знать правила спортивных игр	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректура техники выполнения
102		А Б		Метание гранаты на дальность.	1	Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику метания гранаты, правильное держание гранаты.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректура техники выполнения

Сокращения:

- 1.ОРУ-общеразвивающие упражнения
- 2.СБУ-специально-беговые упражнения
- 3.ОТ-охрана труда
- 4.ОФП-общая физическая подготовка