

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

«РЕКОМЕНДОВАНО»

МО учителей «Физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 25.08.2022г.

Руководитель МО  /Курашевич С.С./

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет

Образовательного учреждения

Протокол №1 от 26.08.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Гимназии №63

Туманова О.Г.

Приказ № от 08.2022г.



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

Учитель-составитель: Шипунова Дина Сергеевна

2022 – 2023 учебный год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общая характеристика программы курса-----	2
2. Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного курса-----	3
3. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класса) -----	6
4. Требования к результатам обучения и освоения содержания -----	6
5. Условия реализации курса-----	8
6. Формы и методы контроля достижения планируемых результатов -----	9
7. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся-----	10
8. Тематическое планирование-----	13
9. Календарно-тематическое планирование -----	17

# 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 государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее – ФГОС среднего общего образования; с изменениями от 24.09.2020 г. № 519);
- Концепции преподавания физической культуры в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы. Утверждена коллегией Министерства просвещения Российской Федерации 24.12.2018 г.
- Программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.(М.: Просвещение, 2014), рабочей авторской программы «Физическая культура.1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каигов, Г.И. Курьерова.- Изд. 3-е, испр.-Волгоград: Учитель, 2016.-169с., - -
- Учебного плана ГБОУ Гимназии №63 Калининского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год.

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

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.

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.

**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.

## **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	
		XI (юн.)	
1	<b>Базовая часть</b>	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	<b>Вариативная часть</b>	39	
2.1	Баскетбол	21	
2.2	Кроссовая подготовка	18	
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

#### 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 лично 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», 2019г.;

### 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

## **7. 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»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	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»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	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"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<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.

## 8. Тематическое планирование

№	Тема	Часы
1	Раздел: лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	1
2	Спринтерский бег.	1
3	Бег 100 м. на результат	1
4	Бег по пересечённой местности.	1
5	Бег по пересечённой местности.	1
6	Кросс 3000 м. на результат	1
7	Метание гранаты	1
8	Метание гранаты на дальность	1
9	Прыжок в длину	1
10	Прыжок в длину с места на результат	1
11	Челночный бег 3х10 м на результат	1
12	Раздел - волейбол. Передача мяча сверху.	1
13	Волейбол. Кроссовая подготовка	1
14	Передача мяча сверху (контроль)	1
15	Приём мяча снизу	1
16	Волейбол. Кроссовая подготовка	1
17	Приём мяча снизу (контроль)	1
18	Подача мяча	1
19	Волейбол. Кроссовая подготовка	1
20	Прямой нападающий удар	1
21	Прямой нападающий удар	1
22	Волейбол. Кроссовая подготовка	1
23	Подача мяча. Игра в волейбол	1
24	Игра в волейбол	1
25	Раздел – гимнастика. Прыжки на скакалке	1
26	Перестроение. Прыжки на скакалке на результат	1
27	Висы. Подтягивания	1
28	Висы. Подтягивания в висе на результат	1
29	Висы. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	1
30	Висы. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на результат	1
31	Акробатка. Кувырок вперёд	1

32	Акробатка. Длинный кувырок вперёд (контроль)	1
33	Акробатка. Кувырок назад	1
34	Акробатка. Стойка на лопатках	1
35	Акробатка. Кувырок назад (контроль)	1
36	Акробатика. Наклон вперёд (контроль)	1
37	Лазание по канату	1
38	Лазание по канату	1
39	Лазание по канату (контроль)	1
40	Висы. Подъём в упор силой	1
41	Висы. Подъём в упор силой	1
42	Висы. Подъём переворотом	1
43	Висы. Подъём переворотом	1
44	Комплекс на перекладине	1
45	Комплекс на перекладине	1
46	Комплекс на перекладине (контроль)	1
47	Упражнения на гимнастической скамейке	1
48	Упражнения на гимнастической скамейке	1
49	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1
50	Волейбол. Верхняя передача.	1
51	Волейбол. Верхняя передача.	1
52	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1
53	Волейбол. Приём мяча снизу.	1
54	Волейбол. Приём мяча снизу.	1
55	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1
56	Волейбол. Нападающий удар.	1
57	Волейбол. Нападающий удар.	1
58	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1
59	Волейбол. Поддача мяча.	1
60	Волейбол. Поддача мяча.	1
61	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1
62	Волейбол. Поддача – приём мяча.	1
63	Волейбол. Поддача – приём мяча.	1
64	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1
65	Волейбол. Учебная игра.	1

66	Волейбол. Игровая практика	1
67	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1
68	Волейбол. Игровая практика	1
69	Раздел – баскетбол. Основные правила игры в баскетбол	1
70	Ведение мяча	1
71	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
72	Варианты ведения мяча	1
73	Передачи мяча	1
74	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
75	Личная защита	1
76	Бросок с сопротивлением	1
77	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
78	Бросок с сопротивлением	1
79	Ведение мяча с сопротивлением	1
80	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
81	Бросок одной рукой от плеча	1
82	Бросок одной рукой от плеча	1
83	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
84	Штрафной бросок	1
85	Штрафной бросок	1
86	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
87	Передачи в движении	1
88	Позиционное нападение	1
89	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
90	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска (контроль)	1
91	Раздел: лёгкая атлетика. Челночный бег 3x10 м.	1
92	Челночный бег 3x10 м. на результат	1
93	Прыжок в длину с места	1
94	Прыжок в длину с места на результат	1
95	Спринтерский бег	1
96	Спринтерский бег. Бег 100 м. на результат	1
97	Бег на средние дистанции	1
98	Кросс 3000 м. на результат	1
99	Метание гранаты	1



100	Метание гранаты на дальность на результат	1
101	Кроссовая подготовка	1
102	Кроссовая подготовка	1

## 9. Календарно-тематическое планирование

№ ур ока	Дата проведения			Тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		Виды и формы контроля
	План	клас с	Факт				Предметные	Метапредметные и личностные (УУД)	
<b>I четверть (24 ч.)</b>									
1		А Б		Раздел: лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	1	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетике. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением 60м. Учить стартовый разбег. Развитие скоростных способностей	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	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м. Бег по дистанции 60-100м. ОРУ. Челночный бег. СБУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами	Текущий
3		А Б		Бег 100 м. на результат	1	Бег 100м. на результат. ОРУ. Подвижные игры. Старты из различных положений. Развитие координационных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега.	Уметь осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	Бег 100м.
4		А Б		Бег по пересечённой местности.	1	Бег в равномерном темпе 12 мин. Чередование ходьбы и бега. 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 15 мин. ОРУ. Метание малого мяча. Челночный бег. 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 3000 м. на результат	1	ОРУ. Бег 3000м. Восстановительные упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Кросс 3000 м.

7		А Б		Метание гранаты	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ Эстафеты. Метание гранаты. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику метания мяча. 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	Специальные беговые упражнения. ОРУ Эстафеты. Метание гранаты на дальность. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику метания мяча. Знать правила спортивных игр.	Характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта	Метание гранаты на дальность
9		А Б		Прыжок в длину	1	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в цель. Спортивные игры. Развитие координационных способностей	Выполнять технику прыжков в длину. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий, корректировка техники выполнения
10		А Б		Прыжок в длину с места на результат	1	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1). Спортивные игры. Развитие координационных способностей	Выполнять технику прыжков в длину. Знать историю возникновения Олимпийских игр.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Прыжки в длину с места.
11		А Б		Челночный бег 3x10 м на результат	1	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять технику поворотов. Знать правила спортивных игр.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения принятие и освоение социальной роли	Челночный бег 3x10
12		А Б		Раздел - волейбол. Передача мяча сверху.	1	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Развитие координационных способностей	Выполнять технику стоек и передвижений. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	Текущий, корректировка техники выполнения
13		А Б		Волейбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в волейбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости.	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 (контроль)	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками после перемещения вперёд. 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		Приём мяча снизу	1	ОРУ. Стойка, передвижение игрока. Перемещение в стойке. Передача/приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику приема мяча снизу. Знать правила спортивных игр	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения	Текущий, корректировка техники выполнения
16		А Б		Волейбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в волейбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в волейбол. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий
17		А Б		Приём мяча снизу (контроль)	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику приема мяча снизу. Знать правила спортивных игр	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	Приём мяча снизу
18		А Б		Подача мяча	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику подачи мяча. Знать правила игры мини-волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Текущий, корректировка техники выполнения
19		А Б		Волейбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в волейбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в волейбол. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий
20		А Б		Прямой нападающий удар	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику прямого нападающего удара. Знать правила игры мини-волейбол	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий, корректировка техники выполнения
21		А Б		Прямой нападающий удар	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в мини-волейбол. Развитие	Выполнять технику прямого нападающего удара. Знать правила игры мини-волейбол	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной	Текущий, корректировка техники выполнения

					координационных способностей		деятельности.	
22		А Б		Волейбол. Кроссовая подготовка	1 Игра в волейбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	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		Подача мяча. Игра в волейбол	1 Подача мяча. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. Игра в мини-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		Игра в волейбол	1 Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (приём-передача-удар).Игра в волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику стоек и передвижений. Знать правила игры мини-волейбол	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректировка техники выполнения
<b>II четверть (24 ч.)</b>								
25		А Б		Раздел – гимнастика. Прыжки на скакалке	1 Строевой шаг. ОРУ. Прыжки через скакалку. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ОТ на уроках по гимнастики.	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		Перестроение. Прыжки на скакалке на результат	1 Строевой шаг. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ. Подтягивания. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей.	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		Висы. Подтягивания	1 ОФП. Подтягивания. Упражнения на тренажёрах. Спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подтягивания в вися, из вися лёжа.	Владеть способами наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности	Текущий, корректировка техники выполнения
28		А Б		Висы. Подтягивания в вися на результат	1 Перестроения. ОРУ. Подтягивания в вися. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять подтягивания в вися	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Подтягивания

29		А Б		Висы. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	1	Перестроения. ОРУ. Висы. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Развитие координационных 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		Висы. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на результат	1	ОФП. Висы. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения на тренажёрах. Спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
31		А Б		Акробатка. Кувырок вперёд	1	ОРУ. Кувырок вперёд. Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие гибкости.	Выполнять технику акробатических упражнений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий, корректировка техники выполнения
32		А Б		Акробатка. Длинный кувырок вперёд (контроль)	1	ОРУ. Длинный кувырок вперёд. Мост из положения стоя. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику акробатических упражнений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Кувырок вперёд
33		А Б		Акробатка. Кувырок назад	1	ОФП. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на тренажёрах. Спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику акробатических упражнений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий, корректировка техники выполнения
34		А Б		Акробатка. Стойка на лопатках	1	ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд, назад. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику акробатических упражнений	видеть красоту движений	Текущий, корректировка техники выполнения
35		А Б		Акробатка. Кувырок назад (контроль)	1	ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд, назад. Наклон вперёд. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику акробатических упражнений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Кувырок назад
36		А Б		Акробатика. Наклон вперёд (контроль)	1	ОФП. Наклон вперёд. Упражнения на тренажёрах. Спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику упражнений на гибкость.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Наклон вперёд

37		А Б		Лазание по канату	1	ОРУ с предметами. Лазание по канату Акробатический комплекс. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику лазания по канату	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
38		А Б		Лазание по канату	1	ОРУ с предметами. Лазание по канату Акробатический комплекс. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику строевых упражнений, лазание по канату.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
39		А Б		Лазание по канату (контроль)	1	ОРУ с предметами. Лазание по канату Акробатический комплекс. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику строевых упражнений, лазание по канату.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Лазание по канату
40		А Б		Висы. Подъём в упор силой	1	ОРУ с предметами. Висы. Подъём в упор силой. Акробатический комплекс. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику подъёма в упор силой	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
41		А Б		Висы. Подъём в упор силой	1	ОРУ с предметами. Висы. Подъём в упор силой. Акробатический комплекс. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику подъёма в упор силой	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
42		А Б		Висы. Подъём переворотом	1	ОФП. Висы. Подъём в упор махом двух ног. Упражнения на тренажёрах. Спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику подъёма переворотом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
43		А Б		Висы. Подъём переворотом	1	ОФП. Висы. Подъём в упор махом двух ног. Упражнения на тренажёрах. Спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику подъёма переворотом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
44		А Б		Комплекс на	1	ОФП. Комплекс на перекладине. Упражнения на тренажёрах.	Выполнять технику упражнений в равновесии.	видеть красоту движений	Текущий, корректировка

				перекладине		Спортивные игры. Развитие силовых способностей.			овка техники выполнения
45		А Б		Комплекс на перекладине	1	ОФП. Комплекс на перекладине. Упражнения на тренажёрах. Спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику упражнений в равновесии.	видеть красоту движений	Текущий, корректировка техники выполнения
46		А Б		Комплекс на перекладине (контроль)	1	ОФП. Комплекс на перекладине. Упражнения на тренажёрах. Спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику упражнений в равновесии.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Комплекс на перекладине
47		А Б		Упражнения на гимнастической скамейке	1	Преодоление препятствий прыжком. Расхождение вдвоём при встрече. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять технику упражнений на гимнастической скамейке.	Владеть способами наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности	Текущий, корректировка техники выполнения
48		А Б		Упражнения на гимнастической скамейке	1	Преодоление препятствий прыжком. Расхождение вдвоём при встрече. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять технику упражнений на гимнастической скамейке.	Владеть способами наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности	Текущий, корректировка техники выполнения
<b>III четверть (30 ч.)</b>									
49		А Б		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	СБУ. Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажёрах.	Владеть основами самоконтроля и самооценки	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. Учебная игра. Правила игры. Развитие координационных способностей	Выполнять технику верхней передачи.	Владеть основами самоконтроля и самооценки	Индивидуальный опрос.



51		А Б		Волейбол. Верхняя подача.	1	Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол, выполнять технику верхней передачи	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники выполнения
52		А Б		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	СБУ. Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. 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	Текущий, корректировка техники выполнения
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, 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	СБУ. Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажёрах.	Владеть основами самоконтроля и самооценки	Текущий, корректировка техники выполнения
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	Выполнять технику нападающего удара.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректировка техники выполнения

					координационных способностей			
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, 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 СБУ. Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажёрах.	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	Текущий, корректировка техники выполнения
60		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. Играть в волейбол, 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.	1 СБУ. Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажёрах.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректировка техники выполнения
62		А Б		Волейбол. Подача –		Выполнять технику подачи и приемов мяча.	Владеть способами наблюдения за показателями	Текущий, корректировка

				приём мяча.		мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		индивидуального здоровья	а техники выполнения
63		А Б		Волейбол. подача – 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, выполнять технические действия в игре	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники выполнения
64		А Б		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	СБУ. Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажёрах.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректировка техники выполнения
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, выполнять технические действия в игре	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректировка техники выполнения
66		А Б		Волейбол. Игровая практика	1	Комбинация из разученных перемещений. подача, приём, передача мяча. Игра в волейбол. ОФП. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол, выполнять технические действия в игре	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники выполнения
67		А Б		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	СБУ. Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажёрах.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректировка техники выполнения

68		А Б		Волейбол. Игровая практика	1	Комбинация из разученных перемещений. Поддача, приём, передача мяча. Игра в волейбол. ОФП. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол, выполнять технические действия в игре	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники выполнения
69		А Б		Раздел – баскетбол. Основные правила игры в баскетбол	1	Основные правила игры в баскетбол. ОРУ с мячами. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;	Текущий, корректировка техники выполнения
70		А Б		Ведение мяча	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Броски двумя руками от головы с места. Игра. Правила. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи	Правила соревнований по баскетболу
71		А Б		Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
72		А Б		Варианты ведения мяча	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Броски двумя руками от головы с места. Игра в по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи	Техника ведения мяча
73		А Б		Передачи мяча	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Броски двумя руками от головы с места. Учебная игра. 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.	Текущий, корректировка техники выполнения
74		А Б		Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы	Текущий, корректировка техники выполнения

								их решения.	
75		А Б		Личная защита	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Личная защита. Броски двумя руками от головы с места. Учебная игра. 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.	Текущий, корректировка техники выполнения
76		А Б		Бросок с сопротивлением	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Личная защита. Броски двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники выполнения
77		А Б		Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
78		А Б		Бросок с сопротивлением	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Личная защита. Броски двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. 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.	Текущий, корректировка техники выполнения
<b>IV четверть (24 ч.)</b>									
79		А Б		Ведение мяча с сопротивлением	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Броски двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	Текущий, корректировка техники выполнения
80		А Б		Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения

81		А Б		Бросок одной рукой от плеча	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. 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.	Текущий, корректировка техники выполнения
82		А Б		Бросок одной рукой от плеча	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. 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.	Техника бросков мяча
83		А Б		Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
84		А Б		Штрафной бросок	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. 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.	Текущий, корректировка техники выполнения
85		А Б		Штрафной бросок	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий, корректировка техники выполнения
86		А Б		Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
87		А Б		Передачи в движении	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча двумя руками от груди в движении с сопротивлением. Учебная игра. 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.	Текущий, корректировка техники выполнения

88		А Б		Позиционное нападение	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	Текущий, корректировка техники выполнения
89		А Б		Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
90		А Б		Сочетание приёмов ведения, передачи, броска (контроль)		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. 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		Раздел: лёгкая атлетика. Челночный бег 3x10 м.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию	Текущий, корректировка техники выполнения
92		А Б		Челночный бег 3x10 м. на результат	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами	Челночный бег
93		А Б		Прыжок в длину с места	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	Уметь осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	Текущий, корректировка техники выполнения
94		А Б		Прыжок в длину с места на результат	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	Владеть способами наблюдения за величиной физических нагрузок	Прыжок в длину с места
95		А Б		Спринтерский бег	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Бегать с максимальной скоростью (60 м). Знать правила спортивных игр	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректировка техники выполнения



96		А Б		Спринтерский бег. Бег 100 м. на результат	1	ОРУ. Бег с ускорением 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Бег 100 м.
97		А Б		Бег на средние дистанции	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 3000 м. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий, корректировка техники выполнения
98		А Б		Кросс 3000 м. на результат	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000/3000 м. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Бегать 2000/3000 м.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Кросс 2000/3000 м.
99		А Б		Метание гранаты	1	Метание гранаты (500/750 г.). Специальные беговые упражнения. Эстафеты. ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику метания гранаты. Знать правила спортивных игр.	Характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Текущий, корректировка техники выполнения
100		А Б		Метание гранаты на дальность на результат	1	Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	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 гранаты
101		А Б		Кроссовая подготовка	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (20 мин.), играть в спортивные игры. Знать правила игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
102		А Б		Кроссовая подготовка	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (20 мин.), играть в спортивные игры. Знать правила игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения

Сокращения:



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