

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения, науки по делам молодежи Кабардино-Балкарской

Республики

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Средняя
общеобразовательная школа сельского поселения Нижний Курп" Терского
муниципального района Кабардино -Балкарской Республики

РАССМОТРЕНО

МО учителей естественно-
математического цикла

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ сп
Нижний Курп

Буздова Р.К.

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

Ашибокова Л.В.

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

Шериев А.В.

Приказ №97 от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «физическая культура» для 11 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

2023-2024 учебный год

Нижний Курп

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации.

Цель программы Общей целью школьного образования по физической культуре является 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. В рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Одна из основных задач – организация работы по овладению учащимися прочными и осознанными знаниями. **Программа построена** с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой **целостный документ**, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

1.1 Цели и задачи.

Изучение **предмета физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.2. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа.

Данная рабочая программа составлена на основании:

1.1 Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа.

- Федеральный закон от 9 декабря 2012 года N 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.07.2021) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию,
- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.11.2021 № 819 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2021 № 03–

1899 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и 234 учебными пособиями) обучающихся в 2022/23 учебном году» разъяснен порядок использования учебно-методических комплектов в период перехода на обновленные ФГОС 2021

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 N 115;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 15.04.2022 N 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;

1.3. Сведения о программе.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, автор: Лях В.И. Издательство: Издательство Просвещения 2018 г. Данная рабочая программа по физической культуре определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

1.4. Обоснование выбора программы.

Программа написана на основе Обязательного минимума содержания начального, основного и среднего (полного) общего образования и действующих примерных программ по предмету «Физическая культура» для 1–4, 5–9 и 10–11 классов. Программа состоит из трех разделов, посвященных соответственно начальной, основной и средней школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры (рассмотрены базовая и вариативная составляющие программного материала). Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

1.5. Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки обучающихся.

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам.

1.6. Информация о количестве учебных часов.

В соответствии с учебным планом, а также годовым календарным учебным графиком, рабочая программа (практика) рассчитана на 3 учебных часа в неделю и 102 часов в год.

1.7 Формы организации образовательного процесса.

- основная форма — урок
- экскурсии
- проектная деятельность
- применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, онлайн-курсы, обеспечивающие для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Согласно уставу ГБОУ Гимназии №61 и локальному акту общеобразовательного учреждения основными видами контроля считать текущий (на каждом уроке), тематический (осуществляется в период изучения той или иной темы), промежуточный (ограничивается рамками четверти, полугодия), итоговый (в конце года).

1.8 Виды и формы контроля

Формами контроля может быть:

- зачет,
- практическая работа,
- контрольная работа;
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения.

1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций.

Определение значения систематических занятий **физкультурой** для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям **физической культурой** и спортом.

- общекультурная компетенция,
- учебно-познавательная компетенция,
- коммуникативная компетенция,
- социально-трудовая компетенция,
- компетенция личностного самосовершенствования.

Данные компетенции формируются через УУД.

Ожидаемые результаты в конце учебного года

Общекультурная компетенция. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к системным занятиям физической культурой и спортом

Учебно-познавательная компетенция. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; овладение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки при регулярных занятиях спортом

Коммуникативная компетенция. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии

Социальная компетенция. Умение использовать средства физической культуры для подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

Личностная компетенция. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

1.10. Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре (предметные результаты)

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

1.11. Виды и формы контроля.

Согласно уставу ГБОУ Гимназии №61 и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года).

Формами контроля может быть:

- зачет,
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения;

Содержание учебного предмета

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел **«Гимнастика с основами акробатики»** включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел **«Легкая атлетика»** включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел **«Спортивные игры»** включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

подраздел **«Настольный теннис»**, включает в себя освоение технических действий, совершенствование ранее разученных приемов

Реализация учебной программы обеспечивается УМК в списке учебников, используемых в 2020-2021 учебном году:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2018 г. Лях В.И.

Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.

Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. Учебно-методическое пособие. Погадаев Г.И. М. Дрофа 2012 г.

Универсальные учебные действия школьников. М.П.Калинина Методическое пособие СПб из-во ООО «Архей»

Внеурочная деятельность учащихся Футбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Волейбол Пособие для учителей физкультуры

Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Место предмета в учебном плане ОУ

Курс «физической культуры» рассчитан на 102 часа в 10 -11 классах.

Тематическое планирование

| № | Вид программного материала | Количество часов |
|------------|-------------------------------------|------------------|
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 36 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Волейбол | 38 |
| 2.1 | Настольный теннис | 8 |
| 2.2 | Баскетбол | 8 |
| | Всего часов | 102 |

Тематическое планирование

10 класс (юноши)

В.И.Лях, А. А. Зданевич 102 часа

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Контроль и учёт знаний | Дата проведения | |
|---------------------------------------|--|---------------------------|--|--|--|------------------------|-----------------|------|
| | | | | | | | План | Факт |
| Раздел - Лёгкая атлетика (18ч) | | | | | | | | |
| 1 | Т/б на уроках л/а. Основы знаний. Тесты. Спортигры. | Изучение нового материала | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(15-20 м.) и бег с ускорением. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | Правила поведения, техника безопасности и на уроках. Спринтерский бег, высокий старт | -формулировать и учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью | Текущий | | |
| 2 | Кроссовая подготовка. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м. | Комбинированный. | Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. | Спринтерский бег, высокий старт | -использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью | Текущий | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|---------|---|--------------------------|---|------------|------------|------------|--|--|
| | Спортигры. | | Старты из различных и. п. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). Бег 30 м. | | | | | | | |
| 3 | Кроссовая подготовка. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м. | Учётный | Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты с опорой на одну руку. Бег 30 м - на результат. | Стартовый разгон | -формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности | «5» 4,6 | «4» 4,8 | «3» 5,1 | | |
| 4 | Кроссовая подготовка. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. Спортигры. | | Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Спец. беговые упр. Бег с ускорением (30-40 м) с максимальной скоростью. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м – учет. Спортигры(волейбол, баскетбол, футбол). | Техника бега, ускорение. | -формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности | «5» 8,2 | «4» 8,5 | «3» 9,0 | | |
| 5 | Старт с опорой на одну руку. Спортигры. | Учётный | Спец. беговые упр. Бег с ускорением (30-40 м) с максимальной скоростью. Старт | Техника бега, ускорение. | -формулировать и удерживать учебную задачу. | «5» 20 | «4» 23 | «3» 27 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|---|-----------------|---|----------|----------|----------|
| | | | с опорой на одну руку. Бег 150 м – учет Спортигры(волейбол, баскетбол, футбол). | | -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью; | | | |
| 6 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Бег 300 м. Спортигры. | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. Бег 300 м – учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | Техника метания | -формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью; | «5» 0.55 | «4» 1.00 | «3» 1.15 |
| 7 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Бег 400 м. Спортигры. | Комбинированный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. Бег 400 м – учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | техника метания | -формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности | «5» 1,20 | «4» 1,30 | «3» 1,35 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|---|---|--|-------------|-------------|-------------|--|--|
| 8 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Бег 500 м. Спортигры. | Комбинированный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. Бег 500 м – учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | техника метания | -формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности | «5» 1,35 | «4» 1,40 | «3» 1,50 | | |
| 9 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Спортигры. | Учётный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча - на результат. Прыжок в длину с разбега. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | техника метания Техника выполнения | -формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности | «5» 42 | «4» 37 | «3» 29 | | |
| 10 | Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Спортигры. | Учётный | Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжок в длину с места – Учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | Техника выполнения | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии | «5» 235 | «4» 220 | «3» 210 | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---------|---|----------------|--|------------|------------|------------|
| | | | | | -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | | | |
| 11 | Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места. Спортигры. | Учётный | Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с разбега - учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | техника прыжка | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексия способ и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | «5» 440 | «4» 420 | «3» 390 |
| 12 | Кроссовая подготовка. Бег 400 м. Спортигры. | Учётный | Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | Техника бега | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексия способ и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---------|--|------------------------|---|-------------------------------|--|--|
| | | | | | высказывания | | | |
| 13 | Кроссовая подготовка. Бег 1000 м Спортигры. | | Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 1000 м – учёт Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | Техника бега | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексия способ и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра | «5»- 3,40; «4»- 3,50 «3»-4,10 | | |
| 14 | Кроссовая подготовка. Спортигры. | | Кроссовая подготовка. Бег 4-5 мин. Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | Техника бега | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексия способ и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра | | | |
| 15 | Кроссовая подготовка. Спортигры. Челночный бег. | Учётный | Кроссовая подготовка. Бег 3-4 мин. Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. | Техника прыжка в длину | сличать способ действия и его результат; корректировать | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|--------------------------|---|---------------------------------|--|--|
| | | | Челночный бег 3x10 – учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | | выполнение упражнений - способов и условий действий; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | «5» «4» «3» 7,3 7,8 8,0 | | |
| 16 | Кроссовая подготовка. Спортигры. | Учётный | Кроссовая подготовка. Бег 3-4 мин. Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | Бег на средние дистанции | -определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания | Текущий | | |
| 17 | Кроссовая подготовка. Бег 3000 м. | Учётный | Кроссовая подготовка. Бег 3-4 мин. Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м. на результат. | Бег на средние дистанции | определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания | «5»- 13,30 «4»- 14,30 «3»-16,00 | | |
| 18 | Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин. Спортигры. | Комбинированный | Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения, прыжковые, многоскоки. Спортигры (волейбол, баскетбол, | Техника бега | определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата | | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|---------------------------|---|----------------------------------|---|---------|--|--|
| | | | футбол). | | -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания | | | |
| Спортивные игры. Раздел – Волейбол 38ч. | | | | | | | | |
| 19 | Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | Изучение нового материала | Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | Правила игры, технические приёмы | -адекватная мотивация учебной деятельности осуществлять действие по образцу и заданному правилу -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности | Текущий | | |
| 20 | Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | Совершенствование | Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | Правила игры, технические приёмы | планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-------------------------------|--|---|--|---------|--|--|
| 21 | Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | Совер шенст вован ие | Передачи мяча в парах. Выполнение передач сверху над собой, с партнёром. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | | |
| 22 | Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Учебная игра. | Комб иниро ванны й | Передача мяча в стену. Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | | |
| 23 | Совершенствовани е техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Учебная игра. | Комб иниро ванны й | Передача мяча в стену. Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------------------------|--|---|---|---------|---|--|
| 24 | Совершенствовани е передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра. | Комб иниро ванны й | Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении– обращаться за помощью | Текущий | . | |
| 25 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра. | Комб иниро ванны й | ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. подача (совершенствование техники). Учебная игра. | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | | |
| 26 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра. | Комб иниро ванны й | ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. подача (совершенствование техники). Учебная игра. | Технические приёмы. | Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|-----------------------------------|--|---------|--|--|
| | | | | | проблемы, выбирать | | | |
| 27 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Подача. Учебная игра. | Комбинированной | Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения верхней прямой подачи. Учебная игра. | Технические приёмы. | Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать | Текущий | | |
| 28 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Подача. Учебная игра. | Комбинированной | Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения верхней прямой подачи. Учебная игра. | Технические приёмы. | - выполнять учебные действия в материализованной форме; - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | Текущий | | |
| 29 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Подача. Учебная игра. | Комбинированной | Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения верхней прямой подачи. Учебная игра. | Технические приёмы. | - выполнять учебные действия в материализованной форме; - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | Текущий | | |
| 30 | Передачи мяча. Подача. Учебная игра. | Комбинированной | Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки. Учебная игра. | Правила игры, технические приёмы. | -формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|-----------------|---|-----------------------------------|--|---------|--|--|
| | | | | | оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение | | | |
| 31 | Передачи мяча. Подача. Учебная игра. | Комбинированной | Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки. Учебная игра. | Правила игры, технические приёмы. | -формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение | Текущий | | |
| 32 | Учебная игра волейбол. | Комбинированной | Передачи сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача (совершенствование техники). Учебная игра. | Правила игры, технические приёмы. | -формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; | Текущий | | |
| 33 | Подача мяча. | Комб | Передачи сверху и снизу двумя | Правила | -формулировать и | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|-----------------|--|-----------------------------------|---|---------|--|--|
| | Учебная игра. | инированный | руками, нижняя прямая подача (совершенствование техники). Учебная игра. | игры, технические приёмы. | удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; | | | |
| 34 | Подача мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. | Правила игры, технические приёмы. | Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий | | |
| 35 | Передача, подачи мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. | Правила игры, технические приёмы. | Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|-----------------|---|---------------------------------|--|---------|--|--|
| | | | | | - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | | | |
| 36 | Передача, подачи мяча. Учебная игра. | Комбинированной | Совершенствование техники выполнения подачи. Учебная игра волейбол. | Технические, тактические приёмы | -сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий | | |
| 37 | Учебная игра волейбол. | Комбинированной | Учебная игра в волейбол. | Тактические действия | сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|--------------------------|--|---------|--|--|
| | | | | | упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | | | |
| 38 | Передачи мяча у стены. Учебная игра. | Комбинированный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену. | Правила игры, судейство. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры | Текущий | | |
| 39 | Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра. | Комбинированный | Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | Правила игры | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки | Текущий | | |
| 40 | Передачи мяча, подачи. Учебная игра. | Комбинированный | Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Совершенствование техники. Учебная игра в волейбол. | Технические приёмы | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. | Текущий | | |
| 41 | Передачи мяча над | Комбин | ОРУ. Спец. беговые упр. | Технические | моделировать | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|----------------------------------|---|---------|--|--|
| | собой. Через сетку в парах. Учебная игра. | ированный | Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | приёмы | технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | | | |
| 42 | Учебная игра. | Комбинированный | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Учебная игра в волейбол. | Правила игры, технические приёмы | -выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства | Текущий | | |
| 43 | Передача мяча в парах. Учебная игра. | Комбинированный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Учебная игра в волейбол. | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью | Текущий | | |
| 44 | Передача мяча в парах. Учебная игра. | Комбинированный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Учебная игра в волейбол. | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|---|----------------------------------|--|---------|--|--|
| | | | | | формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью | | | |
| 45 | Передачи мяча у стены. Учебная игра. | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра в волейбол. | Правила игры, технические приёмы | -адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Текущий | | |
| 46 | Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра. | Учётный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра в волейбол. | Правила игры | Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения | | | |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|-----------------|--|-----------------------|---|---------|--|--|
| 47 | Учебная игра в волейбол. | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | Правила игры | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки | Текущий | | |
| 48 | Передача мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | Тактика игры, техника | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки | Текущий | | |
| 49 | Подача мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | Тактика игры, техника | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки | Текущий | | |
| 50 | Передача мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | Тактика игры, техника | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки | Текущий | | |
| 51 | Передачи, подача мяча. Учебная игра | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | Тактика игры, техника | Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|-----------------------|--|---------|--|--|
| | | | | | установленные правила в планировании способа решения | | | |
| 52 | Передачи, подача мяча. Учебная игра | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | Тактика игры, техника | Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения | Текущий | | |
| 53 | Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | Тактика игры, техника | Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения | Текущий | | |
| 54 | Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | Тактика игры, техника | Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | | | |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------|-----------------|--|-----------------------|--|---------|--|--|
| | | | | | Применять установленные правила в планировании способа решения | | | |
| 55 | Учебная игра волейбол. | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах– учёт. Учебная игра в волейбол. | Тактика игры, техника | организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры. | Текущий | | |
| 56 | Учебная игра волейбол. | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах– учёт. Учебная игра в волейбол. | Тактика игры, техника | организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры. | Текущий | | |

Раздел - Гимнастика 12 часов

| | | | | | | | | |
|----|---|---------|---|------------|--|---------|--|--|
| 57 | Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Строевые упражнения. Акробатика. | Учётный | Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. | Акробатика | - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, | Текущий | | |
|----|---|---------|---|------------|--|---------|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|------------|-----------------|---|--|---|---------|--|--|
| | | | | | формулировать свои затруднения | | | |
| 58 | Акробатика | | . Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. | Кувырки, стойка, мост, перекат, соскок | - использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие | Текущий | | |
| 59 | Акробатика | Комбинированный | Строевые упражнения. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа. Стойка на голове. | Кувырки, стойка, мост, перекат | - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения | Текущий | | |
| 60 | Акробатика | Комбинированный | Строевые упражнения. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа. Стойка на голове. Упражнения на гибкость. | Кувырки, стойка, мост, перекат | - формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---------------------------|--|---------------------------|--|------------------------|--|--|
| | | | | | собеседника, задавать вопросы, использовать речь | | | |
| 61 | Акробатика. Перекладина. | Комбинированный | Строевые упражнения. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа. Стойка на голове. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине. | Акробатическая комбинация | - формулировать и удерживать учебную задачу - ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | «5» «4» «3» 12 10 5 | | |
| 62 | Перекладина. Брусья. | Учётный | Строевые упражнения. ОРУ. Подъем переворотом на перекладине. Подъем разгибом – сед ноги врозь, соскок махом назад. | Акробатическая комбинация | - формулировать и удерживать учебную задачу - ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Текущий | | |
| 63 | Перекладина. Брусья | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ с г скалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом | Вскок в упор присев | Использовать установленные правила в контроле способа решения - ставить и формулировать проблему. - договариваться о | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------|-----------------|--|------------------------------------|---|---------|--|--|
| | | | | | распределение функций и ролей в совместной деятельности | | | |
| 64 | Перекладина. Брусья. | Комбинированный | Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ с г скалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. | Способы регулирования физ нагрузок | Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий | | |
| 65 | Опорный прыжок. Канат. | Комбинированный | ОРУ. Прыжок через козла в длину способом «ноги врозь» высота до 125 см. Лазанье по канату способом в «три приема». | Правила соревнований | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения | Текущий | | |
| 66 | Опорный прыжок. Канат. | Комбинированный | ОРУ. Прыжок через коня в длину высота 110-120 см. способом «ноги врозь». Лазанье по канату способом в | Название г/снарядов | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|---------------------|--|-------------------------|--|--|
| | | | «три приема». Прыжки на скакалке - на результат. (30 сек.) | | результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения | «5» «4» «3» 75 70 60 | | |
| 67 | Опорный прыжок. Канат. | Комбинированный | Опорный прыжок через коня в длину высота 110-120 см. способом «ноги врозь». Лазанье по канату способом в « три приема» – учет. | Название г/снарядов | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения | | | |
| 68 | Опорный прыжок. Полоса препятствий из освоенных элементов | Учётный | Опорный прыжок- учет. Полоса препятствий из освоенных элементов. | Название г/снарядов | -вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | | | |

Раздел - Настольный теннис 8 ч.

| | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|----------------------------------|---|---------|--|--|
| 69 | Т/б на уроках настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. | Изучение нового материала | ОРУ, СБУ. Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком | Правила игры. Технические приёмы | Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения. | Текущий | | |
| 70 | Подача и прием подачи. | Комбинированный | Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара. | Технические приёмы, правила игры | моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Текущий | | |
| 71 | Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям. | Комбинированный | Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали. | Технические приёмы, правила игры | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки | Текущий | | |
| 72 | Удар накатом. Учебная игра. | Комбинированный | Выполнение ударов по прямой и по диагонали. | Технические приёмы, правила игры | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-------------------------|---|-------------------------------------|--|---------|--|--|
| | | | | | типичные ошибки | | | |
| 73 | Совершенствовани е точности ударов накатами и толчком. Учебная игра. | Комби нирова нный | Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра накатом и толчком справа и слева по прямой и диагонали. | Технические приёмы, судейство | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения | Текущий | | |
| 74 | Подача и завершение атаки. Учебная игра. | Комби нирова нный | Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша. | Технические приёмы, судейство | выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель | Текущий | | |
| 75 | Учебная игра. | Комби нирова нный | Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша. | Технические приёмы, судейство | моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Текущий | | |
| 76 | Учебная игра. | Комби нирова нный | Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша. | Технические приёмы, судейство | моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|---------------------------|---|-----------------------------|--|---------|--|--|
| | | | | | процессе игровой деятельности. | | | |
| Раздел - Спортивные игры (баскетбол) 8ч | | | | | | | | |
| 77 | Т/б на уроках баскетбола. Ведение мяча. Передача мяча. | Изучение нового материала | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. | ТБ на уроках спортивных игр | -адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Текущий | | |
| 78 | Ведение мяча. Передача мяча. Бросок мяча одной рукой. | Комбинированный | Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Бросок мяча одной рукой. | Терминология баскетбола | -адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|----------------------------|---|-------------------------------------|--|--|
| | | | | | -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | | | |
| 79 | Ведение, передачи, перехват мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Стритбол 3х3 | Терминология баскетбола | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью | Текущий | | |
| 80 | Ведение, передачи, бросок мяча. Учебная игра.. | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Стритбол 3х3. | Терминология баскетбола | -выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства | Оценка техники стойки, передвижений | | |
| 81 | Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра. | Комбинированный | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Стритбол 3х3. | Правила игры . | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|---------------------------|--|---------------|---|--|--|--|
| 82 | Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра. | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от головы с места. Стритбол 3х3. | Правила игры. | -выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства | Оценка техники ведения мяча на месте | | |
| 83 | Ведение. Передачи, бросок мяча одной рукой. Учебная игра. | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Стритбол 3х3. | Правила игры. | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью | Текущий | | |
| 84 | Ведение, броски мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Стритбол 3х3. | тактика игры | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | | |
| Раздел - Лёгкая атлетика (18ч) | | | | | | | | |
| 85 | Т/б на уроках л/а. | | Инструктаж по технике | Правила | -формулировать и | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|----------------------------------|--|---|---|--------------------------------|--|--|
| | <p>Основы знаний. Тесты. Спортигры.</p> | <p>Изучение нового материала</p> | <p>безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(15-20 м.) и бег с ускорением. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол).</p> | <p>поведения, техника безопасности и на уроках. Спринтерский бег, высокий старт</p> | <p>учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью</p> | | | |
| 86 | <p>Кроссовая подготовка. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м. Спортигры.</p> | <p>Комбинированный.</p> | <p>Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м – учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол).</p> | <p>Спринтерский бег, высокий старт</p> | <p>-использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью</p> | <p>«5» 4,6 «4» 4,8 «3» 5,1</p> | | |
| 87 | <p>Кроссовая подготовка. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. Спортигры.</p> | <p>Учётный</p> | <p>Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 60 м – учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол).</p> | <p>Стартовый разгон</p> | <p>-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная</p> | <p>«5» 8,2 «4» 8,5 «3» 9,0</p> | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---------|--|--------------------------|---|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | мотивация учебной деятельности | | | |
| 88 | Кроссовая подготовка. Старт с опорой на одну руку. Бег 150 м. Спортигры. | | Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Бег с ускорением. Бег 150 м – учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | Техника бега, ускорение. | -формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности | «5» 20 | «4» 23 | «3» 27 |
| 89 | Кроссовая подготовка Старт с опорой на одну руку. Бег 300 м. Спортигры. | Учётный | Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Бег с ускорением. Бег 300 м. –учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | Техника бега, ускорение. | -формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью; | «5» 1.05 | «4» 1.10 | «3» 1.15 |
| 90 | Кроссовая подготовка Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | | Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на | Техника метания | -формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|-----------------|---|-------------|-------------|-------------|
| | | | дальность и на заданное расстояние. | | помощью; | | | |
| 91 | Кроссовая подготовка Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Бег 400 м. Спортигры. | Комбинированный | Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. Бег 400 м – учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | техника метания | -формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности | «5» 1,20 | «4» 1,30 | «3» 1,40 |
| 92 | Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Бег 500 м. Спортигры. | Комбинированный | Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. Бег 500 м – учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | техника метания | -формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности | «5» 1,30 | «4» 1,40 | «3» 1,50 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---------|---|---|--|------------|------------|------------|--|--|
| 93 | Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега. Спортигры. | Учётный | Кроссовая подготовка . Бег 6-7 мин. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание теннисного мяча – учет. Прыжок в длину с разбега. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | техника метания Техника выполнения | -формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности | «5» 42 | «4» 37 | «3» 29 | | |
| 94 | Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места. Спортигры. | Учётный | Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжок в длину с места – учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | Техника выполнения | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | «5» 235 | «4» 220 | «3» 210 | | |
| 95 | Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Спортигры. | Учётный | Кроссовая подготовка. Бег 8-9 мин. Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с разбега– | техника прыжка | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять | «5» 440 | «4» 420 | «3» 390 | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---------|---|--------------|--|--|--|--|
| | | | <p>учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол).</p> | | <p>рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</p> | | | |
| 96 | Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Спортигры. | Учётный | <p>Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 1000 м- учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол).</p> | Техника бега | <p>коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</p> | | | |
| 97 | Кроссовая подготовка. Спортигры. | | <p>Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол).</p> | Техника бега | <p>коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и</p> | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---------|---|------------------------|--|----------------------------|--|--|
| | | | | | использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра | | | |
| 98 | Кроссовая подготовка. Спортигры. Челночный бег. | | Кроссовая подготовка. Бег 4-5 мин. Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Челночный бег 3x10 – учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | Техника бега | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра | «5» «4» «3» 7,3 7,8 8,0 | | |
| 99 | Кроссовая подготовка. Спортигры. | Учётный | Кроссовая подготовка. Бег 4-5 мин. Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | Техника прыжка в длину | сличать способ действия и его результат; корректировать выполнение упражнений - способов и условий действий; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | | | |
| 100 | Кроссовая подготовка. | Учётный | Кроссовая подготовка. Бег 3-4 мин. Бег в среднем темпе. ОРУ. | Бег на средние | -определять общую цель и пути её | Контрольное упражнение- | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----------------|---|--------------------------|--|---|--|--|
| | Спортигры. | | Специальные беговые упражнения. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | дистанции | достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания | бег 1000м: «5»- 3,50; «4»- 4,00 «3»-4,30 | | |
| 101 | Кроссовая подготовка. Бег 3000 м. Спортигры. | Учётный | Кроссовая подготовка. Бег 3-4 мин Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м. - учет. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). | Бег на средние дистанции | определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания | Контрольное упражнение- бег 3000м: «5»- 15,00 «4»- 16,00 «3»-17,00 | | |
| 102 | Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Спортигры. Подведение итогов учебного года. | Комбинированный | Бег в среднем темпе. ОРУ. Спортигры (волейбол, баскетбол, футбол). Подведение итогов учебного года. | Техника бега | определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания | | | |