ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБОУ
«Нердвинская средняя
общеобразовательная школа»
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 172
от «30» августа 2021 г.
Директор
_____ И.Г. Старкова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нердвинская средняя общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
физической культуре в 10-11 классах
по программе В. И. Ляха

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012**).**

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания, физическое совершенствование и способы деятельности.

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней (полной) школе, на его преподавание отводится **99** часов в 11 и 102 часа в 10 классах в год, 3 часа в неделю.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированость у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Л**ичностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
- сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;
- готовность к защите Отечества, к службе в Вооружѐнных Силах Российской Федерации;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);
- сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;
- сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

- сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;
- готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;
- осознанный выбор будущей профессии на основе понимания еѐ ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;
- основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);
- готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);
- умение строить логическое доказательство;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- умение использовать, создавать и преобразовывать различные символьные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

➢ умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», в соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

➢ умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

➢ владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

➢ владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

➢ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

➢ владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

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

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

–правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной**,** личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Обучающиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	230	185
	Поднимание туловища лежа на спине руки	30	25

	за головой, кол-во раз		
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится'.

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых

двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Медико-биологические основы.

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

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции.

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

Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до6 км (юноши).

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Материально-техническое обеспечение.

Учебники и методические пособия:

1. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Проф. Л.Б.Кофмана; Г.И. Погадаев, В,В. Кузина, Н.Д. Никадонова. – М.: Физкультура и спорт, 1998г.
2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная прграмма физического воспитания учащихся В.И.Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012г.
3. Физическая культура: учеб. для учащихся 10 -11 кл. общеобразоват. учреждений; под ред. М.Я Виленского. –М.: Просвещение,2006г.
4. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: метд.пособие. – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001г.
5. Интернет ресурсы.
6. Электроные видео-пособия.

Оборудование и инвентарь:

1. Козёл гимнастический
2. Перекладина гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жёсткая
4. Скамья атлетическая наклонная
5. Гантели наборные
6. Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
7. Коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.
8. Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
9. Сетка волейбольная
10. Компрессор для накачивания мячей
11. Аптечка медицинская
12. Доска аудиторная с магнитной поверхностью.
13. Лыжные палки, лыжи, лыжные ботинки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
10 класс
Учебно-тематическое планирование

№	Разделы	Кол-во час.	Конт. тесты (зачёты)
	Базовая часть	**75**	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий	-
2	Лёгкая атлетика	21	10
3	Лыжная подготовка	20	5
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	5
5	Спортивные игры: волейбол	18	4
	Вариативная часть	**25**	
6	Кроссовая подготовка	10	1
7	Спортивные игры: баскетбол	15	3
	Итого:	**102**	**28**

Поурочное планирование

№	Тема урока	Содержание	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
	Лёгкая атлетика - 10 ч		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Варианты низкого старта (обычный, растянутый, сближенный). Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Специальные беговые упражнения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Сочетание низкого старта со	ОРУ в парах. Выполнение специальные упражнения бегуна. Стартовый разгон.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

	стартовым разгоном.	Повторение вариантов низкого старта на отрезках до 40 м. С\и «Футбол».	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. Изучать историю развития лёгкой атлетики.
3	Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование бега на 60 м\с	ОРУ в кругу. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Бег на 60 м. – зачёт. П\и «Ворованное знамя».	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
4	Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование бега на 100 м\с (зачет).	ОРУ в парах. Специальные упражнения бегуна. Бег на результат 100 м\с. Круговая тренировка по станциям. Коллективное оценивание работы. Спортивная работа «Футбол».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.
5	Развитие скоростных способностей. Совершенствование эстафетного бега.	ОРУ в разомкнутом строю. Упражнения с гимнастической скамейкой. Овладение техникой эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. Изучать историю развития лёгкой атлетики.
6	Овладение техникой эстафетного бега. Тестирование бега на 500 м. - девушки и 1000 м.- юноши.	ОРУ в кругу. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Научиться технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи: передача правой и левой рукой на месте, то же имитацией движений рук при беге на месте, то же в медленном беге. Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафетную палочку.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.
7	Развитие физических качеств. Метание малого мяча на дальность.	ОРУ в кругу. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения

		Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафетную палочку. Метания мяча с разбега на дальность. Состязания в эстафете по отрезкам.	беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.
8	Совершенствование техники длительного бега. Метание малого мяча на дальность.	ОРУ в кругу. Бег в равномерном темпе. Юноши – 3000м. Девушки – 2000 м. Зачёт. Метания мяча с разбега на дальность. С\и «Волейбол».	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание различных снарядов на дальность с разбега.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ в парах. Соревнования по легкой атлетике. Упражнения для совершенствования метания гранаты. Упражнения для развития выносливости. П\и «Вызов».	Описывать технику метания гранаты разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты, соблюдать правила безопасности. Применять упражнения в метании снаряда для развития физических качеств.
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты 500гр (учет).	ОРУ в парах. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. П\и «Вызов».	Описывать технику метания гранаты разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты, соблюдать правила

			безопасности.
11	Развитие силовых качеств. Кроссовая подготовка.	Бег 20 минут - юноши. Бег 15 минут – девушки. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике-кросс.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
12	Кроссовая подготовка. Совершенствование бега на длинные дистанции.	Бег 20 минут - юноши. Бег 15 минут – девушки. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (футбол).	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
13	Кроссовая подготовка. Совершенствование бега на длинные дистанции.	Бег по средне- и сложно пересечённой местности в чередовании с бегом на равнинных отрезках дистанции.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
14	Кроссовая подготовка. Совершенствование бега на длинные дистанции.	Бег по средне- и сложно пересечённой местности в чередовании с бегом на равнинных отрезках дистанции.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
15	Кроссовая подготовка. Совершенствование бега на длинные дистанции	Бег по средне- и сложно пересечённой местности в чередовании с бегом на равнинных отрезках дистанции.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
	Гимнастика с элементами акробатики - 11 ч.		
16	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Правила поведения на занятиях гимнастикой. ОРУ на ковриках. Различные варианты челночного бега: бег 3*10 м. для девушек и 6*10 м. для юношей. Специальные полосы препятствий. Барьерный бег.	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями. Изучать историю гимнастики.
17	Совершенствование строевых упражнений. Развитие физических	ОРУ в игровой форме п\и «Вызов». Организующие команды и приёмы. Повороты в	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.

	качеств.	движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения на гимнастических снарядах (висы, упоры). Юноши: подъём в упор силой. Подготовительные упражнения (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях). Девушки: вис поднимание прямых ног в угол.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Самостоятельное изучение содержание параграфа учебника. Коллективное выполнение упражнений строевой подготовки.
18	Развитие гибкости. Акробатические упражнения и комбинации.	ОРУ на ковриках. Акробатические упражнения: кувырки вперёд в группировке, несколько кувырков вперёд, кувырки назад. Упражнение «угол» - зачёт. С\и «Волейбол».	Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, в случае появления ошибок уметь их исправлять.
19	Развитие гибкости. Акробатические упражнения и комбинации.	ОРУ на ковриках. Акробатические упражнения: кувырки вперёд в группировке, несколько кувырков вперёд, кувырки назад, «мост». Длинный кувырок вперёд, назад. С\и «Волейбол». Тест на гибкость.	Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, в случае появления ошибок уметь их исправлять.
20	Развитие гибкости. Акробатические упражнения и комбинации.	ОРУ на ковриках. Акробатические упражнения: кувырки вперёд в группировке, несколько кувырков вперёд, кувырки назад. Изучение стойки на руках с постепенным переходом на изучение упражнения «колесо». Зачёт длинного кувырка вперёд. С\и «Волейбол».	Описывать технику акробатических упражнений, и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
21	Акробатические упражнения и комбинации.	ОРУ на ковриках. Акробатические упражнения: кувырки вперёд в группировке, несколько кувырков вперёд, кувырки назад. Постепенное изучение стойки на руках. Переворот боком. С\и «Волейбол».	Описывать технику акробатических упражнений, и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
22	Совершенствование комбинации из ранее разученных приёмов.	ОРУ на ковриках. Акробатические упражнения: кувырки вперёд в группировке, несколько кувырков вперёд, кувырки назад. Постепенное изучение стойки на руках. Переворот боком. Зачёт.	Описывать технику акробатических упражнений, и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

23	Развитие физических качеств. Полоса препятствий.	ОРУ с гантелями. Построение, показ и объяснение прохождения полосы препятствия. Самостоятельная работа в подгруппах. Русская народная игра «лапта».	Демонстрировать технику акробатических упражнений, и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
24	Развитие координации и силовых качеств. Висы.	ОРУ с гантелями. Построение. Повторить строевые упражнения. Круговая тренировка. Тестирование поднимание туловища за 1 минуту. Упражнения на гимнастической скамейке. П\и «Салки».	Умение работать в группе по выполнению строевых упражнений. Коллективная работа с гантелями. Самостоятельное выполнение упражнения в простом висе, на подтягивание в висе.
25	Развитие координации, силовых качеств. Висы.	ОРУ с гантелями. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Круговая тренировка. Работа по станциям. Тестирование подтягивания в висе. С\и «Баскетбол».	Умение работать в группе по выполнению строевых упражнений. Коллективная работа с гантелями. Самостоятельное выполнение упражнения в простом висе, на подтягивание в висе.
26	Развитие координации, силовых качеств. Висы.	ОРУ со скакалками. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Подъём с переворотом – юноши. Поднимание прямых ног в угол – девушки. Отжимание – учёт. Игровые эстафеты.	Умение работать в группе по выполнению строевых упражнений. Коллективная работа с гантелями. Самостоятельное выполнение упражнения в простом висе, на подтягивание в висе.
	Спортивные игры: баскетбол – 15 ч.		
27	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Передвижение и остановка игрока.	ОРУ в парах. Прыжки на скакалке разными способами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдать правила безопасности во время занятия и игры. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий.
28	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача мяча одной	ОРУ со скакалкой. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча	Соблюдать правила безопасности во время занятия и игры. Определять

	рукой снизу.	различными способами на месте в колоннах на расстоянии 5-6 м. Передачи мяча у стены боком, лицом. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	степень утомления организма во время игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий.
29	Совершенствование техники ведения мяча. Приёмы обыгрывания защитника.	ОРУ с гантелями. Упражнения со скакалкой. Приёмы обыгрывания защитника: вышагивание, крестный шаг, поворот. Челночное ведение мяча.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Применяют приёмы обыгрывания защитника в игре. Соблюдать правила безопасности во время занятия и игры.
30	Совершенствование техники ведения мяча. Приёмы обыгрывания защитника. Ведение мяча «змейкой» - учёт.	ОРУ с гантелями. Упражнения со скакалкой. Приёмы обыгрывания защитника: вышагивание, крестный шаг, поворот. Челночное ведение мяча. С\и «Баскетбол» 2*2.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Применяют приёмы обыгрывания защитника в игре. Соблюдать правила безопасности во время занятия и игры.
31	Совершенствование техники бросков мяча.	ОРУ со скакалкой. Бросок одной или двумя руками в прыжке. Броски после остановки, ведения мяча. С\и «Баскетбол» 3*3.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий.
32	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча в движении.	ОРУ в кругу. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. С\и «Баскетбол» 3*3.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Изучать историю баскетбола.
33	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной или двумя руками.	ОРУ со скакалкой. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Работа с мячами в парах. Бросок мяча в движении. Быстрый	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определять степень

		прорыв. С\и «Баскетбол» 5*5.	утомления организма во время игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Изучать историю баскетбола.
34	Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок.	ОРУ в парах. Упражнение на совершенствование бросков: броски сериями, броски двумя руками, броски до промаха, командные броски. П\и «Пять пасов».	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Изучать историю баскетбола.
35	Развитие прыгучести. Броски мяча в прыжке. Штрафной бросок – учёт.	ОРУ со скакалкой. Эстафеты с мячами. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. С\и «Баскетбол» 5*5.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий.
36	Броски мяча со средних дистанций.	ОРУ с гантелями. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. «Баскетбол» 5*5.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
37	Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание.	ОРУ в парах. Изучение основных приёмов овладения мячом. Способ вырывания: рывком на себя и толчком на противника. Выбивание из рук, при ведении. Зонная защита. «Баскетбол» 5*5.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
38	Совершенствование техники защитных действий: перехват, накрывание.	ОРУ в парах. Изучение основных приёмов овладения мячом. Способ вырывания: рывком на себя и толчком на противника. Выбивание из рук, при ведении. Зонная защита. «Баскетбол» 5*5.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя

			типичные ошибки.
39	Совершенствование тактики игры. Командное нападение. Быстрый прорыв.	ОРУ со скакалкой. Совершенствование бросков мяча средних и дальних дистанций. Командное нападение двух или трёх игроков. Учебная игра в «Баскетбол» 4*4 по упрощённым правилам.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Изучать историю баскетбола.
40	Групповые и командные действия в защите. Тактические действия в защите.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра в «Баскетбол» 4*4 по упрощённым правилам.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Изучать историю баскетбола.
41	Учетная игра баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. «Баскетбол» 5*5.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий.
	Лыжная подготовка – 20 ч.		
42	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Развитие координационных способностей. Лыжные хода.	Инструктаж по технике безопасности. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами.	Знать правила техники безопасности при проведении занятий лыжной подготовке. Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
43	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Прохождение дистанции 1000 м. Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прямой переход. Переход с прокатом. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами.	Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку

			по ЧСС.
44	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	Прохождение дистанции 2000 м. Изучение преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону. Перепрыгивание в сторону. Перелезание верхом, сидя боком. Пролезание. Подползание.	Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС
45	Развитие координации и выносливости. Попеременный двушажный ход.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции до 3-5 км.	Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств.
46	Развитие координации и выносливости. Прохождение дистанции до 2 км.	Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Эстафеты на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах. Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
47	Развитие координации и выносливости. Одновременный бесшажный ход.	Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами.	Описывать технику передвижения на лыжах. Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств.
48	Совершенствование одновременного двушажного хода.	Одновременный двушажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Прохождение дистанции до 2-3км.	Описывать технику передвижения на лыжах. Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.

49	Тестирование одновременного двушажного хода.	Одновременный двушажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Прохождение дистанции до 2-3 км.	Описывать технику передвижения на лыжах. Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств.
50	Развитие координации и выносливости. Передвижение лыжными ходами до 3 км.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход.	Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
51	Совершенствование лыжных ходов. Передвижение лыжными ходами.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости)	Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
52	Прохождение дистанций до 3 км. Развитие координации и выносливости.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 3км.	Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
53	Совершенствование подъёмов и спусков. Тестирование спусков.	Изучение подъёмов и спусков. Работа группами на склоне. Прохождение дистанции 2000 м.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
54	Совершенствование торможения и поворотов. Развитие выносливости. Тестирование торможения.	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
55	Совершенствование торможения и поворотов в движении. Развитие выносливости.	Совершенствование поворотов на месте(махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.

56	Совершенствование поворотов при спусках «упором».	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей.	Осваивают технику выполнения поворотов на месте, в движении, при спусках. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
57	Совершенствование поворотов при спусках «упором».	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей.	Осваивают технику выполнения поворотов на месте, в движении, при спусках. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
58	Развитие выносливости. Прохождение 5000 м. – контрольный учёт.	Прохождение дистанции до 5 км. Коллективное оценивание прохождения дистанции, применение лыжных ходов	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Соблюдать правила безопасности.
59	Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 2 км. на время.	Прохождение дистанции 1000 м. классическим ходом. Бег на лыжах 2 км на время.	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Соблюдать правила безопасности.
60	Совершенствование лыжных ходов. Передвижение лыжными ходами.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
61	Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 3 км. на время.	Бег на лыжах 3 км на время. Сдача нормативов по лыжным ходам.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.

	Спортивные игры: волейбол - 18 ч.		
62	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники приёма и передач мяча.	Инструктаж по технике безопасности на уроке. ОРУ с мячами. Упражнения в парах с мячами. Совершенствование приёма мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. П\и «Одиннадцать».	Осваивают историю волейбола, правила техники безопасности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
63	Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ со скакалкой. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
64	Развитие координационных способностей. Верхняя передача мяча в шеренгах.	ОРУ в парах. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест, в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
65	Развитие координационных способностей. Передача мяча в шеренгах со сменой мест (учет).	ОРУ с мячами. Челночный бег 3*10, 6*10. Совершенствование верхней и нижней передачи. Передачи на месте и в передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Упражнения в шеренгах (учёт). Учебная игра.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
66	Развитие быстроты. Верхняя передача в прыжке.	ОРУ с мячами. Челночный бег 3*10, 6*10. Совершенствование верхней и нижней передачи. Передачи на месте и в передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Верхняя передача в	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

		прыжке. Учебная игра.	совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
67	Упражнения для совершенствования приёмов мяча.	ОРУ в парах. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
68	Развитие координационных способностей. Упражнения для совершенствования приёмов мяча.	ОРУ со скакалкой. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
69	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники подач мяча.	ОРУ в парах. Эстафеты с мячами. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
70	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники подач мяча.	ОРУ в парах. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача прием подачи. Упражнения для совершенствования верхней подачи. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.

71	Совершенствование техники нападающего удара.	ОРУ в разомкнутом строю. Полоса препятствий. Изучение прямого нападающего удара (разбег, прыжок, удар по мячу). Пошаговое изучение техники. Имитация на подвешенном мяче.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
72	Развитие координационных способностей. Изучение нападающего удара с переводом и с поворотом.	ОРУ в разомкнутом строю. Работа в группах. Изучение прямого нападающего удара (разбег, прыжок, удар по мячу). Пошаговое изучение техники. Имитация на подвешенном мяче.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
73	Совершенствование техники защитных действий. Блокирование.	ОРУ в парах. Изучение блокирование индивидуальное и групповое. Упражнения для совершенствования блокирования (в парах на скамейке, в прыжке, в тройках. Учебная игра в баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
74	Совершенствование техники защитных действий. Блокирование.	ОРУ в парах. Изучение блокирование индивидуальное и групповое. Упражнения для совершенствования блокирования (в парах на скамейке, в прыжке, в тройках. Учебная игра в волейбол.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
75	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении.	ОРУ со скакалками. Игровые эстафеты. Изучение тактических действий в нападении при подаче, при передачи. Совершенствование блокирование. Учебная игра в баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых

			действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
76	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении.	ОРУ со скакалками. Игровые эстафеты. Изучение тактических действий в нападении при подаче, при передачи. Совершенствование блокирование. Учебная игра в баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
77	Развитие координационных способностей. Командные тактические действия в нападении.	ОРУ со скакалками. Полоса препятствий. Изучение тактических действий в нападении при подаче, при передачи. Совершенствование блокирование. Учебная игра в баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
78	Развитие координационных способностей. Командные тактические действия в защите.	ОРУ в парах. Изучение тактических действий в защите при подаче, при передачи. Совершенствование блокирование. Учебная игра в баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
79	Соревновательный урок. Игра в волейбол.	Упражнения для совершенствования приёмов. Соревновательный урок.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
	Гимнастика - 9 час.		
80	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Развитие гибкости и координации.	ОРУ на ковриках. Различные варианты челночного бега: бег 3*10 м. для девушек и 6*10 м. для юношей. Специальные полосы	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями.

		препятствий. Барьерный бег.	Изучать историю гимнастики.
81	Совершенствование строевых упражнений. Висы и упоры.	ОРУ в игровой форме п\и «Вызов». Организующие команды и приёмы. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения на гимнастических снарядах (висы, упоры). Юноши: подъём в упор силой. Подготовительные упражнения (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях). Девушки: вис поднимание прямых ног в угол.	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Освоение висов и упоров. Соблюдение правил по технике безопасности. Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.
82	Развитие силы. Висы и упоры.	ОРУ на ковриках. Игровые эстафеты. Упражнения на перекладине. Девушки – вис, поднимание прямых ног в угол. Юноши – Подготовительные упражнения (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях) вис, подтягивание. Вис, подъём в упор силой.	Освоение висов и упоров. Соблюдение правил по технике безопасности. Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.
83	Совершенствование висов и упоров.	ОРУ на ковриках. Игровые эстафеты. Упражнения на перекладине. Девушки – вис, поднимание прямых ног в угол. Юноши – вис, подтягивание. Вис, подъём в упор силой.	Освоение висов и упоров. Соблюдение правил по технике безопасности. Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.
84	Совершенствование висов и упоров.	ОРУ на ковриках. Игровые эстафеты. Упражнения на перекладине. Девушки – вис, поднимание прямых ног в угол. Юноши – вис, подтягивание. Вис, подъём в упор силой.	Освоение висов и упоров. Соблюдение правил по технике безопасности. Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.
85	Упражнения для развития координационных способностей. Совершенствование строевых упражнений.	ОРУ в игровой форме п\и «Вызов». Организующие команды и приёмы. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения на гимнастических снарядах (висы, упоры). Юноши: подъём в упор силой. Подготовительные упражнения (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в	Освоение висов и упоров. Соблюдение правил по технике безопасности. Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.

		упоре на брусьях). Девушки: вис поднимание прямых ног в угол.	
86	Упражнения для развития координационных способностей. Совершенствование строевых упражнений.	ОРУ в игровой форме п\и «Вызов». Организующие команды и приёмы. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения на гимнастических снарядах (висы, упоры). Юноши: подъём в упор силой. Подготовительные упражнения (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях). Девушки: вис поднимание прямых ног в угол.	Освоение висов и упоров. Соблюдение правил по технике безопасности. Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.
	Лёгкая атлетика - 11 час.		
87	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	ОРУ со скакалками. Изучение Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег 3*10, 6*10. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Учебная игра в баскетбол.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением. Выявлением и исправлением типичных ошибок.
88	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	ОРУ со скакалками. Изучение Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Учебная игра в баскетбол.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением. Выявлением и исправлением типичных ошибок.
89	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	ОРУ со скакалками. Изучение Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Учебная игра в баскетбол.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развитие физических упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
90	Развитие координации, ловкости. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	ОРУ в парах. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег разными способами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для

		Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	развитие физических упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
91	Развитие координации, ловкости. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	ОРУ со скакалкой. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Тестирование челночного бега 3*10. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Игровые эстафеты.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развитие физических упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
92	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту (учет).	ОРУ в кругу. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега (учёт). Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Тестирование поднимание туловища за 1 минуту.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развитие физических упражнений.
93	Развитие силы, скоростных качеств. Полоса препятствий.	ОРУ в парах. Полоса препятствий. Упражнения для совершенствования силы. Работа с набивными мячами. Русская народная игра в «Русская лапта».	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развитие физических упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	ОРУ в кругу. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафетную палочку. Метания мяча с разбега на дальность. Состязания в эстафете по отрезкам.	Умение метать из различных положений на дальность и в цель. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.

95	Развитие выносливости. Бег на длинную дистанцию.	ОРУ в игровой форме. Бег 20 минут - юноши. Бег 15 минут – девушки. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (футбол).	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
96	Развитие скоростной выносливости. Бег на средние дистанции.	ОРУ в кругу. Бег 400 м. – зачёт. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Соревнования по легкой атлетике.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
97	Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости.	ОРУ в кругу. Овладение техникой эстафетного бега. Тестирование бега на 100 м. - девушки и 3000 м.- юноши. Русская народная игра в «Русская лапта».	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
98	Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности. Совершенствование эстафетного бега.	ОРУ в кругу. Овладение техникой эстафетного бега. Тестирование бега на 100 м. - девушки и 3000 м.- юноши. Русская народная игра в «Русская лапта».	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
99	Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности. Совершенствование эстафетного бега.	ОРУ в кругу. Соревнование по легкоатлетической эстафете.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
100	Шестиминутный бег. Развитие выносливости. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	ОРУ в кругу. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Длительный бег. Коллективное оценивание бега, подсчёт прохождения дистанции.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
101	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести.	ОРУ со скакалкой. Упражнения для совершенствования прыжков. Бег на 100 м. Русская народная игра в «Русская лапта».	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической

			культуры. Изучать историю развития лёгкой атлетики.
102	Развитие физических качеств. Совершенствование прыжка в длину с разбега - зачёт.	ОРУ со скакалкой. Упражнения для совершенствования прыжков. Бег на 100 м. Русская народная игра в «Русская лапта».	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. Изучать историю развития лёгкой атлетики.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
11 класс
Учебно-тематическое планирование

№	Разделы	Кол-во час.	Конт. тесты (зачёты)
	Базовая часть	**75**	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий	-
2	Лёгкая атлетика	21	10
3	Лыжная подготовка	20	5
4	Гимнастика с элементами акробатики	16	5
5	Спортивные игры: волейбол	18	4
	Вариативная часть	**27**	
6	Кроссовая подготовка	10	1
7	Спортивные игры: баскетбол	17	3
	Итого:	**102**	**28**

Поурочное планирование

№	Тема урока	Содержание	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
	Лёгкая атлетика - 10 ч		
1	Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. Обучение двигательным действиям. Совершенствование низкого старта.	Инструктаж по ТБ. Варианты низкого старта (обычный, растянутый, сближенный). Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Специальные беговые упражнения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Сочетание низкого старта со стартовым разгоном. Специальные беговые	ОРУ в парах. Выполнение специальные упражнения бегуна. Стартовый разгон. Повторение вариантов низкого старта на	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Включать беговые упражнения в

	упражнения.	отрезках до 40 м. С\и «Футбол».	различные формы занятий физической культуры. Изучать историю развития лёгкой атлетики.
3	Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование бега на 60 м\с	ОРУ в кругу. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Бег на 60 м. – зачёт. Финиширование. П\и «Утки и охотники».	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
4	Тестирование бега на 100 м\с (зачет). Круговая тренировка.	ОРУ в парах. Бег на 100 м. в медленном темпе. Бег на результат 100 м. С\и «Футбол».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.
5	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Изучение эстафетного бега.	ОРУ в разомкнутом строю. Ознакомление с основными правилами выполнения этого вида бега. Овладение техникой эстафетного бега.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. Изучать историю развития лёгкой атлетики.
6	Овладение техникой эстафетного бега. Тестирование бега на 500 м. - девушки и 1000 м.- юноши.	ОРУ в кругу. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Научиться технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи: передача правой и левой рукой на месте, то же имитацией движений рук при беге на месте, то же в медленном беге. Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафетную палочку.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.
7	Овладение техникой эстафетного бега. Метание малого мяча на дальность.	ОРУ в кругу. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафетную палочку. Метания мяча с разбега на дальность. Состязания в эстафете по отрезкам.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений,

			осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.
8	Совершенствование техники длительного бега. Метание малого мяча на дальность.	ОРУ в кругу. Бег в равномерном темпе. Юноши – 3000м. Девушки – 2000 м. Зачёт. Метания мяча с разбега на дальность. С\и «Волейбол».	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание различных снарядов на дальность с разбега.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ в парах. Соревнования по легкой атлетике. Упражнения для совершенствования метания гранаты. Упражнения для развития выносливости. П\и «Вызов».	Описывать технику метания гранаты разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты, соблюдать правила безопасности. Применять упражнения в метании снаряда для развития физических качеств.
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты 500гр (учет).	ОРУ в парах. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. П\и «Вызов».	Описывать технику метания гранаты разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты, соблюдать правила безопасности.
11	Развитие силовых качеств. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места.	Бег 20 минут - юноши. Бег 15 минут – девушки. Преодоление горизонтальных препятствий.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать

		Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике-кросс.	индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
12	Кроссовая подготовка. Совершенствование бега на длинные дистанции.	Бег 20 минут - юноши. Бег 15 минут – девушки. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (футбол).	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
13	Кроссовая подготовка. Совершенствование бега на длинные дистанции.	Бег по средне- и сложно пересечённой местности в чередовании с бегом на равнинных отрезках дистанции.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
14	Кроссовая подготовка. Совершенствование бега на длинные дистанции.	Бег по средне- и сложно пересечённой местности в чередовании с бегом на равнинных отрезках дистанции.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
15	Кроссовая подготовка. Совершенствование бега на длинные дистанции	Бег по средне- и сложно пересечённой местности в чередовании с бегом на равнинных отрезках дистанции.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
	Гимнастика с элементами акробатики - 11 ч.		
16	Инструктаж по т/б. Упражнения для развития координационных способностей.	ОРУ на коврике. Различные варианты челночного бега: бег 3*10 м. для девушек и 6*10 м. для юношей. Специальные полосы препятствий. Барьерный бег.	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями. Изучать историю гимнастики.
17	Совершенствование строевых упражнений. Отжимание – учёт.	ОРУ в игровой форме п\и «Вызов». Организующие команды и приёмы. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения на гимнастических снарядах (висы, упоры). Юноши: подъём в упор	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.

		силой. Подготовительные упражнения (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях). Девушки: вис поднимание прямых ног в угол.	
18	Развитие гибкости, координационных способностей. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнение «угол» - зачёт.	ОРУ на ковриках. Акробатические упражнения: кувырки вперёд в группировке, несколько кувырков вперёд, кувырки назад. С\и «Волейбол».	Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, в случае появления ошибок уметь их исправлять.
19	Развитие гибкости, координационных способностей. Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок вперёд, назад.	ОРУ на ковриках. Акробатические упражнения: кувырки вперёд в группировке, несколько кувырков вперёд, кувырки назад, «мост». С\и «Волейбол». Тест на гибкость.	Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, в случае появления ошибок уметь их исправлять.
20	Развитие гибкости. Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на руках.	ОРУ на ковриках. Акробатические упражнения: кувырки вперёд в группировке, несколько кувырков вперёд, кувырки назад. Постепенное изучение стойки на руках. Зачёт длинного кувырка вперёд. С\и «Волейбол».	Описывать технику акробатических упражнений, и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
21	Акробатические упражнения и комбинации. Переворот боком.	ОРУ на ковриках. Акробатические упражнения: кувырки вперёд в группировке, несколько кувырков вперёд, кувырки назад. Постепенное изучение стойки на руках. Переворот боком. С\и «Волейбол».	Описывать технику акробатических упражнений, и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
22	Совершенствование комбинации из ранее разученных элементов. Зачёт.	ОРУ на ковриках. Акробатические упражнения: кувырки вперёд в группировке, несколько кувырков вперёд, кувырки назад. Постепенное изучение стойки на руках. Переворот боком. Зачёт.	Описывать технику акробатических упражнений, и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
23	Строевые упражнения. Развитие координации, и силовых качеств. Висы.	ОРУ с гантелями. Акробатические упражнения: кувырки вперёд в группировке, несколько кувырков вперёд, кувырки назад. Постепенное изучение стойки на руках. Переворот боком. Зачёт.	Демонстрировать технику акробатических упражнений, и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

24	Строевые упражнения. Развитие координации, и силовых качеств. Висы. Тестирование поднимание туловища за 1 минуту.	ОРУ с гантелями. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастической скамейке. П\и «Салки».	Умение работать в группе по выполнению строевых упражнений. Коллективная работа с гантелями. Самостоятельное выполнение упражнения в простом висе, на подтягивание в висе.
25	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. Тестирование подтягивания в висе.	ОРУ с гантелями. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Полоса препятствий. С\и «Баскетбол».	Умение работать в группе по выполнению строевых упражнений. Коллективная работа с гантелями. Самостоятельное выполнение упражнения в простом висе, на подтягивание в висе.
26	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. Отжимание – учёт.	ОРУ со скакалками. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Подъём с переворотом – юноши. Поднимание прямых ног в угол – девушки. Эстафеты.	Умение работать в группе по выполнению строевых упражнений. Коллективная работа с гантелями. Самостоятельное выполнение упражнения в простом висе, на подтягивание в висе.
	Спортивные игры: баскетбол – 15 ч.		
27	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Передвижение и остановка игрока.	ОРУ в парах. Прыжки на скакалке разными способами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Учебная игра в баскетбол.	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдать правила безопасности во время занятия и игры. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий.
28	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой снизу.	ОРУ со скакалкой. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте в колоннах на расстоянии 5-6 м. Передачи мяча у стены боком, лицом. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Учебная игра в баскетбол.	Соблюдать правила безопасности во время занятия и игры. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий.

29	Совершенствование техники ведения мяча. Приёмы обыгрывания защитника.	ОРУ с гантелями. Упражнения со скакалкой. Приёмы обыгрывания защитника: вышагивание, крестный шаг, поворот. Челночное ведение мяча.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Применяют приёмы обыгрывания защитника в игре. Соблюдать правила безопасности во время занятия и игры.
30	Совершенствование техники ведения мяча. Приёмы обыгрывания защитника. Ведение мяча «змейкой» - зачёт.	ОРУ с гантелями. Упражнения со скакалкой. Приёмы обыгрывания защитника: вышагивание, крестный шаг, поворот. Челночное ведение мяча. С\и «Баскетбол» 2*2.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Применяют приёмы обыгрывания защитника в игре. Соблюдать правила безопасности во время занятия и игры.
31	Совершенствование техники бросков мяча.	ОРУ со скакалкой. Бросок одной или двумя руками в прыжке. Броски после остановки, ведения мяча. С\и «Баскетбол» 3*3.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий.
32	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча в движении.	ОРУ в кругу. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. С\и «Баскетбол» 3*3.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Изучать историю баскетбола.
33	Развитие координационных качеств. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной или двумя руками.	ОРУ со скакалкой. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Работа с мячами в парах. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. С\и «Баскетбол» 5*5.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Изучать историю баскетбола.
34	Совершенствование техники бросков	ОРУ в парах. Упражнение на совершенствование	Уметь выполнять в игре или игровой

	мяча. Штрафной бросок.	бросков: броски сериями, броски двумя руками, броски до промаха, командные броски. П\и «Пять пасов».	ситуации тактико-технические действия. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Изучать историю баскетбола.
35	Развитие прыгучести. Броски мяча в прыжке. Штрафной бросок – зачёт.	ОРУ со скакалкой. Эстафеты с мячами. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. С\и «Баскетбол» 5*5.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий.
36	Развитие прыгучести. Броски мяча со средних дистанций.	ОРУ с гантелями. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. «Баскетбол» 5*5.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
37	Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание.	ОРУ в парах. Изучение основных приёмов овладения мячом. Способ вырывания: рывком на себя и толчком на противника. Выбивание из рук, при ведении. Зонная защита. «Баскетбол» 5*5.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
38	Совершенствование техники защитных действий: перехват, накрывание.	ОРУ в парах. Изучение основных приёмов овладения мячом. Способ вырывания: рывком на себя и толчком на противника. Выбивание из рук, при ведении. Зонная защита. «Баскетбол» 5*5.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
39	Совершенствование тактики игры. Командное нападение. Быстрый прорыв.	ОРУ со скакалкой. Совершенствование бросков мяча средних и дальних дистанций. Командное нападение двух или трёх игроков. Учебная игра в «Баскетбол» 4*4 по упрощённым правилам.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Изучать историю баскетбола.
40	Групповые и командные действия в защите. Тактические действия в защите.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

		движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра в «Баскетбол» 4*4 по упрощённым правилам.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Изучать историю баскетбола.
41	Учебная игра баскетбол. Контрольное оценивание.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. «Баскетбол» 5*5.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий.
	Лыжная подготовка – 20 ч.		
42	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Развитие координационных способностей. Лыжные хода.	Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами.	Знать правила техники безопасности при проведении занятий лыжной подготовке. Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
43	Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие координационных способностей.	Прохождение дистанции 1000 м. Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прямой переход. Переход с прокатом. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами.	Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
44	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	Прохождение дистанции 2000 м. Изучение преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону. Перепрыгивание в сторону. Перелезание верхом, сидя боком. Пролезание. Под ползание.	Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС
45	Развитие координации и выносливости. Попеременный двушажный ход.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции до 3-5 км.	Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

			Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств.
46	Развитие координации и выносливости. Прохождение дистанции до 2 км.	Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Эстафеты на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах. Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
47	Развитие координации и выносливости. Одновременный бесшажный ход.	Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами.	Описывать технику передвижения на лыжах. Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств.
48	Совершенствование одновременного двушажного хода.	Одновременный двушажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Прохождение дистанции до 2-3км.	Описывать технику передвижения на лыжах. Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
49	Тестирование одновременного двушажного хода.	Одновременный двушажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Прохождение дистанции до 2-3 км.	Описывать технику передвижения на лыжах. Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств.
50	Развитие координации и выносливости. Передвижение лыжными ходами до 3 км.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход.	Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
51	Совершенствование лыжных ходов. Передвижение лыжными ходами.	Совершенствование передвижений лыжными	Освоили технику преодоления

		ходами: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости)	препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
52	Прохождение дистанций до 3 км. Развитие координации и выносливости.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 3км.	Освоили технику преодоления препятствий. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
53	Совершенствование подъёмов и спусков. Тестирование спусков.	Изучение подъёмов и спусков. Работа группами на склоне. Прохождение дистанции 2000 м.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
54	Совершенствование торможения и поворотов. Развитие выносливости. Тестирование торможения.	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
55	Совершенствование торможения и поворотов в движении. Развитие выносливости.	Совершенствование поворотов на месте(махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
56	Совершенствование поворотов при спусках «упором».	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полу плугом»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей.	Осваивают технику выполнения поворотов на месте, в движении, при спусках. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
57	Совершенствование поворотов при спусках «упором».	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полу плугом»). Прохождение	Осваивают технику выполнения поворотов на месте, в движении, при спусках. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного

		дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей.	освоения техники и передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
58	Развитие выносливости. Прохождение 5000 м. – контрольный учёт.	Прохождение дистанции до 5 км.	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Соблюдать правила безопасности.
59	Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 2 км. на время.	Прохождение дистанции 1000 м. классическим ходом. Бег на лыжах 2 км на время.	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Соблюдать правила безопасности.
60	Совершенствование лыжных ходов. Передвижение лыжными ходами.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
61	Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 3 км. на время.	Бег на лыжах 3 км на время. Сдача нормативов по лыжным ходам.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
	Спортивные игры: волейбол - 18 ч.		
62	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники приёма и передач мяча.	Инструктаж по технике безопасности на уроке. ОРУ с мячами. Упражнения в парах с мячами. Совершенствование приёма мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. П\и «Картошка».	Осваивают историю волейбола, правила техники безопасности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
63	Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ со скакалкой. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
64	Развитие координационных	ОРУ в парах. Комбинации из передвижений и	Описывают технику игровых действий и

	способностей. Верхняя передача мяча в шеренгах.	остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест, в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
65	Развитие координационных способностей. Передача мяча в шеренгах со сменой мест (учет).	ОРУ с мячами. Челночный бег 3*10, 6*10. Совершенствование верхней и нижней передачи. Передачи на месте и в передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Упражнения в шеренгах (учёт). Учебная игра.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
66	Развитие быстроты. Верхняя передача в прыжке.	ОРУ с мячами. Челночный бег 3*10, 6*10. Совершенствование верхней и нижней передачи. Передачи на месте и в передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Верхняя передача в прыжке. Учебная игра.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
67	Упражнения для совершенствования приёмов мяча.	ОРУ в парах. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
68	Развитие координационных способностей. Упражнения для совершенствования приёмов мяча.	ОРУ со скакалкой. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.

69	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники подач мяча.	ОРУ в парах. Эстафеты с мячами. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
70	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники подач мяча.	ОРУ в парах. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача прием подачи. Упражнения для совершенствования верхней подачи. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
71	Совершенствование техники нападающего удара.	ОРУ в разомкнутом строю. Полоса препятствий. Изучение прямого нападающего удара (разбег, прыжок, удар по мячу). Пошаговое изучение техники. Имитация на подвешенном мяче.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
72	Развитие координационных способностей. Изучение нападающего удара с переводом и с поворотом.	ОРУ в разомкнутом строю. Работа в группах. Изучение прямого нападающего удара (разбег, прыжок, удар по мячу). Пошаговое изучение техники. Имитация на подвешенном мяче.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
73	Совершенствование техники защитных действий. Блокирование.	ОРУ в парах. Изучение блокирование индивидуальное и групповое. Упражнения для совершенствования блокирования (в парах на скамейке, в прыжке, в тройках. Учебная игра в баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
74	Совершенствование техники защитных действий. Блокирование.	ОРУ в парах. Изучение блокирование индивидуальное и групповое. Упражнения для	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно,

		совершенствования блокирования (в парах на скамейке, в прыжке, в тройках. Учебная игра в волейбол.	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
75	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении.	ОРУ со скакалками. Игровые эстафеты. Изучение тактических действий в нападении при подаче, при передачи. Совершенствование блокирование. Учебная игра в баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
76	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении.	ОРУ со скакалками. Игровые эстафеты. Изучение тактических действий в нападении при подаче, при передачи. Совершенствование блокирование. Учебная игра в баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
77	Развитие координационных способностей. Командные тактические действия в нападении.	ОРУ со скакалками. Полоса препятствий. Изучение тактических действий в нападении при подаче, при передачи. Совершенствование блокирование. Учебная игра в баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
78	Развитие координационных способностей. Командные тактические действия в защите.	ОРУ в парах. Изучение тактических действий в защите при подаче, при передачи. Совершенствование блокирование. Учебная игра в баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
79	Соревновательный урок. Игра в	Упражнения для совершенствования приёмов.	Взаимодействуют со сверстниками в

	волейбол.	Соревновательный урок.	процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
	Гимнастика - 7 ч.		
80	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Развитие гибкости и координации.	ОРУ на ковриках. Различные варианты челночного бега: бег 3*10 м. для девушек и 6*10 м. для юношей. Специальные полосы препятствий. Барьерный бег.	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями. Изучать историю гимнастики.
81	Совершенствование строевых упражнений. Отжимание – зачёт. Висы и упоры.	ОРУ в игровой форме п\и «Вызов». Организующие команды и приёмы. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения на гимнастических снарядах (висы, упоры). Юноши: подъём в упор силой. Подготовительные упражнения (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях). Девушки: вис поднимание прямых ног в угол.	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Освоение висов и упоров. Соблюдение правил по технике безопасности. Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.
82	Развитие силы. Висы и упоры.	ОРУ на ковриках. Игровые эстафеты. Упражнения на перекладине. Девушки – вис, поднимание прямых ног в угол. Юноши – Подготовительные упражнения (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях) вис, подтягивание. Вис, подъём в упор силой. Игровые эстафеты.	Освоение висов и упоров. Соблюдение правил по технике безопасности. Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.
83	Совершенствование висов и упоров.	ОРУ на ковриках. Игровые эстафеты. Упражнения на перекладине. Девушки – вис, поднимание прямых ног в угол. Юноши – вис, подтягивание. Вис, подъём в упор силой. П\и «Утки и охотники».	Освоение висов и упоров. Соблюдение правил по технике безопасности. Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.
84	Совершенствование висов и упоров.	ОРУ на ковриках. Игровые эстафеты. Упражнения на перекладине. Девушки – вис, поднимание прямых ног в угол. Юноши – вис,	Освоение висов и упоров. Соблюдение правил по технике безопасности. Знать и различать строевые команды, чётко

		подтягивание. Вис, подъём в упор силой.	выполнять строевые приёмы.
85	Упражнения для развития координационных способностей. Совершенствование строевых упражнений.	ОРУ в игровой форме п\и «Вызов». Организующие команды и приёмы. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения на гимнастических снарядах (висы, упоры). Юноши: подъём в упор силой. Подготовительные упражнения (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях). Девушки: вис поднимание прямых ног в угол.	Освоение висов и упоров. Соблюдение правил по технике безопасности. Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.
86	Упражнения для развития координационных способностей. Совершенствование строевых упражнений.	ОРУ в игровой форме п\и «Вызов». Организующие команды и приёмы. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения на гимнастических снарядах (висы, упоры). Юноши: подъём в упор силой. Подготовительные упражнения (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях). Девушки: вис поднимание прямых ног в угол.	Освоение висов и упоров. Соблюдение правил по технике безопасности. Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.
	Лёгкая атлетика - 17 ч.		
87	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	ОРУ со скакалками. Изучение Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег 3*10, 6*10. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Учебная игра в баскетбол.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением. Выявлением и исправлением типичных ошибок.
88	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	ОРУ со скакалками. Изучение Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Учебная игра в баскетбол.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением. Выявлением и исправлением типичных ошибок.
89	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту	ОРУ со скакалками. Изучение Прыжок в высоту с	Демонстрировать вариативное

	способом «перешагивание».	11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Учебная игра в баскетбол.	выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развитие физических упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
90	Развитие координации, ловкости. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тестирование Челночный бег 3*10.	ОРУ в парах. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег 3*10 на оценку. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развитие физических упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
91	Развитие координации, ловкости. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тестирование Челночный бег 3*10.	ОРУ со скакалкой. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Игровые эстафеты.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развитие физических упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
92	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту (зачет).	ОРУ в кругу. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега (учёт). Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Тестирование поднимание туловища за 1 минуту.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развитие физических упражнений.
93	Развитие силы, скоростных качеств.	ОРУ в парах. Полоса препятствий. Упражнения для совершенствования. Русская народная игра в «Русская лапта».	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развитие физических упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	ОРУ в кругу. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Обучение технике старта бегуна, принимающего	Умение метать из различных положений на дальность и в цель. Взаимодействовать со сверстниками в

		эстафетную палочку. Метания мяча с разбега на дальность. Состязания в эстафете по отрезкам.	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.
95	Развитие выносливости. Бег на 2000 м.	ОРУ в игровой форме. Бег 20 минут - юноши. Бег 15 минут – девушки. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (футбол).	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
96	Развитие скоростной выносливости. Бег на средние дистанции.	ОРУ в кругу. Бег 400 м. – зачёт. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Соревнования по легкой атлетике.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
97	Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости.	ОРУ в кругу. Овладение техникой эстафетного бега. Тестирование бега на 100 м. - девушки и 3000 м.- юноши. Русская народная игра в «Русская лапта».	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
98	Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности. Совершенствование эстафетного бега.	ОРУ в кругу. Овладение техникой эстафетного бега. Тестирование бега на 100 м. - девушки и 3000 м.- юноши. Русская народная игра в «Русская лапта».	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
99	Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности. Совершенствование эстафетного бега.	ОРУ в кругу. Соревнование по легкоатлетической эстафете.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.

100	Шестиминутный бег. Развитие выносливости. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	ОРУ в кругу. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Длительный бег.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
101	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	ОРУ со скакалкой. Упражнения для совершенствования прыжков. Бег на 100 м. Русская народная игра в «Русская лапта».	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. Изучать историю развития лёгкой атлетики.
102	Зачёты по лёгкой атлетике.	ОРУ со скакалкой. Упражнения для совершенствования прыжков. Бег на 100 м. Русская народная игра в «Русская лапта».	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. Изучать историю развития лёгкой атлетики.