

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение центр образования №162 Кировского района Санкт-Петербурга

<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения МО учителей технического цикла</p> <hr/> <p>Руководитель МО Калганова М.И.</p> <p>Протокол №1 от «29» августа 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО на заседании педагогического совета ГБОУ ЦО№162</p> <hr/> <p>Протокол №1 от «30» августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директором ГБОУ ЦО№162</p> <hr/> <p>Кутепова Н. А.</p> <p>Приказ №59 от «30» августа 2023 г.</p>
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»

для обучающихся 11-х классов

Санкт-Петербург 2023

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа базового уровня по физической культуре разработана для 11 класса. Согласно действующему в школе учебному плану на 2023-2024 учебный год рабочая программа для 11 заочных классов предусматривает обучение в объеме 1 часа аудиторной нагрузки и 2 часа самостоятельной работы в неделю, всего 102 часа в год. Рабочая программа ориентирована на использование УМК В.И. Ляха «Физическая культура. 10-11 классы». - М.: Просвещение, 2018 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД: определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Познавательные УУД: оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;

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

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Коммуникативные УУД: работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Контрольное упражнение	Мальчики Оценка «5»	Мальчики оценка «4»	Мальчики оценка «3»	Девочки оценка «5»	Девочки оценка «4»	Девочки оценка «3»
Бег на 30м с низкого старта (сек)	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2

Прыжки на скакалке в максимальном темпе за 30 сек (кол-во раз)	65	60	50	75	70	60
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	12	10	7			
Отжимания от пола (кол-во раз)				20	15	10
Прыжки в длину с места (см)	220	210	190	185	170	160
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин (кол-во раз)	52	47	42	40	35	30
Бег на 3000м (мин. сек)	12,40	13,30	14,30			
Бег на 2000м (мин. сек)				10,20	11,15	12,10
Челночный бег 4х9 (сек.)	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

-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 в прыжках (в длину и высоту); выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Содержание курса «Физическая культура. 11 класс»

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;

сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; плавании; совершенствование технических приемов и команднотактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Лёгкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты,

силы, выносливости, координации движений. *Футбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов аудиторной нагрузки	Количество часов самостоятельной работы
	Техника безопасности на уроках физической культуры	1	0
1	Легкая атлетика	9	12
2	Акробатика	6	10
3	Волейбол	10	23
4	Баскетбол	8	23
	Итого	34	68

Обучающиеся 11 «В» – вновь прибывшие дети, со средним уровнем обученности, физической подготовки и знаний. Потому необходимо постараться с данными обучающимися пройти весь курс по физической культуре, с упором на повторение и получение знаний, уровня физической подготовки, которые у них сформировались с 9 по 10 класс.

Календарно-тематическое планирование аудиторной нагрузки в 11 «В» классе

№	Тема урока	Элементы содержания	Виды контроля	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Тб на уроках физической культуры	Инструктаж по всем разделам физической культуры. Ошибки при выполнении упражнений. Страховка			
2	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов.	«5» – 17,0 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,0 с.		

		Отталкивание.			
3	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.	Текущий		
4	Прыжок в длину	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	«5» – 17,0 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,0 с.		
5	Метание гранаты	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Биохимическая основа метания	Текущий		

6	Метание гранаты	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Текущий		
---	-----------------	--	---------	--	--

7	Бег по пересеченной местности	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Текущий		
8	Бег по пересеченной местности	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Текущий		

9	Бег по пересеченной местности	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Текущий		
10	Бег по пересеченной местности	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые	Текущий		

		упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости			
11	Висы и упоры	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Текущий		

12	Висы и упоры	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	Текущий		
13	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Текущий		
14	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Текущий		
15	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.	Текущий		

16	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов		
17	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Текущий		
18	Волейбол	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Текущий		
19	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Текущий		

		<p>Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.</p> <p>Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>			
20	Волейбол	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</p> <p>Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.</p> <p>Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	Текущий		

21	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками	Оценка техники передачи мяча		
----	----------	--	------------------------------	--	--

		снизу. Прямой нападающий удар через сетку			
22	Волейбол	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий		

23	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий		
----	----------	---	---------	--	--

24	Волейбол	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</p> <p>Верхняя передача мяча в прыжке.</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу.</p> <p>Прямой нападающий удар через сетку.</p> <p>Нападение через 4-ю зону.</p> <p>Одиночное блокирование.</p> <p>Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	Текущий		
----	----------	--	---------	--	--

25	Волейбол	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</p> <p>Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.</p> <p>Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.</p>	Текущий		
----	----------	---	---------	--	--

		<p>Верхняя прямая подача, прием подачи.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>			
--	--	---	--	--	--

26	Волейбол	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</p> <p>Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.</p> <p>Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.</p> <p>Верхняя прямая подача, прием подачи.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	Оценка техники передачи мяча		
27	Баскетбол	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока.</p> <p>Передачи мяча различными способами на месте.</p>	Текущий		

		<p>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.</p> <p>Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.</p> <p>Инструктаж по ТБ</p>			
28	Баскетбол	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока.</p> <p>Передачи мяча различными способами на месте.</p> <p>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.</p> <p>Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.</p> <p>Текущий Инструктаж по ТБ</p>	Текущий		

29	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Оценка техники штрафного броска		
----	-----------	--	---------------------------------	--	--

		Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств			
30	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	Текущий		

31	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	Текущий		
32	Баскетбол	Совершенствование передвижений и	Текущий		

		остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств			
--	--	---	--	--	--

33	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Текущий		
34	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с	Оценка техники броска в прыжке		
		сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств			

(И) – индивидуальная консультация

(Г) – групповая консультация

К а л е н д а р н о - т е м а т и ч е с к о е п л а н и р о в а н и е д л я с а м о с т о я т е л ь н о й р а б о т ы 1 1 « В » к л а с с а

№п/п	Тема урока	Элементы содержания (практика)	Вид контроля	Планируемые предметные результаты	Планируемые метапредметные и личностные результаты	Количество часов	
1.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Колесо. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей.	Текущий	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных	Личностные: умения анализировать и корректировать технику колеса	1	
				упражнений			

2.	Акробатические упражнения. Опорный жок. Пры	ОРУ с гимнастической палкой. Колесо на одной руке (м.). Равновесие на одной ноге. Стойка на лопатках (д.). Развитие координационных способностей.	Текущий	Описывают технику колеса	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	1	
3.	Акробатические упражнения. Опорный жок. Пры	ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь страховать и помогать партнеру	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	1	
4.	Акробатические упражнения. Опорный жок. Пры	ОРУ в парах. Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Колесо на одной руке (м.). Равновесие на одной ноге. Стойка на лопатках (д.). Развитие координационных способностей.	Контрольный	Уметь страховать и помогать партнеру Описывают технику прыжка ноги врозь	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	1	
Спортивные игры (41 ч). Волейбол и баскетбол.							

5.	Волейбол	История волейбола. Техника безопасности при проведение занятий по волейболу.	Текущий	Описывают историю волейбола	Личностные: соблюдать дисциплину и правила ТБ.	1	
6.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.	1	
7.	Волейбол	ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.	1	
8.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Текущий	Описывают стойку игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.	1	
9.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	1	

10.	Волейбол	ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Игра	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие	1	
-----	----------	--	---------	---------------------------------	--	---	--

		волейбол.			ошибки.		
11.	Волейбол	ОРУ в парах. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	1	
12.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Игра волейбол.	Текущий	Описывают стойку игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.	1	
13.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Нижний прием мяча.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		

14.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику нижнего приема мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	1	
15.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие	1	

		руками сверху. Нижний прием мяча. Подача по зонам.			ошибки.		
16.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Подача по зонам. Игра волейбол.	Текущий	Описывают стойку игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре	1	

17.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Подача по зонам. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре	<i>1</i>	
18.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Подача в зону 1 и 5. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	<i>1</i>	
19.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке.	Текущий	Описывают стойку игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре	<i>1</i>	

		Передача мяча двумя руками сверху. Подача в зону 1 и 5. Игра волейбол.					
--	--	--	--	--	--	--	--

20.	Волейбол	ОРУ в парах. ОРУ в парах. Нападающий удар. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Подача в зону 1 и 5. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре		
21.	Волейбол	ОРУ в движении. Нападающий удар. Перемещения в стойке (бокком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра волейбол.	Текущий	Уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	<i>1</i>	
22.	Волейбол	ОРУ в парах. Перемещения в стойке (бокком, лицом и спиной вперёд). Подачи по зонам. Встречные эстафеты. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	<i>1</i>	
23.	Волейбол	ОРУ в парах. Нападающий удар. Перемещения в стойке	Текущий	Описывают технику нападающего	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в	<i>1</i>	

		(боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра волейбол.		образования	паре.		
24.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику нападающего образования	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	1	
25.	Волейбол	ОРУ в парах. Нападающий удар. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра волейбол.	Контрольный	Описывают технику нападающего образования	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		

26.	Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка	Текущий	Описывает стойку и передвижение игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.	<i>1</i>	
		прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах.					
27.	Баскетбол	ОРУ в движении. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте в движении с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.	<i>1</i>	
28.	Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Два шага бросок. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	<i>1</i>	

29.	Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Два шага бросок. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	1	
30.	Баскетбол	ОРУ с мячом. Стойка и	Текущий	Описывает технику два	<i>Личностные:</i>		

		передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Два шага бросок с правой и левой стороны. Игра стритбол.		шага бросок	уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
31.	Баскетбол	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Два шага бросок с правой и левой стороны. Штрафной бросок. Развитие координационных качеств. Игра стритбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в команде.	1	

32.	Баскетбол	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Два шага бросок с правой и левой стороны. Штрафной бросок. Игра стритбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в тройках	<i>1</i>	
33.	Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Два шага бросок в кольцо.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.	<i>1</i>	

		Развитие координационных качеств. Игра баскетбол.					
34.	Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Два шага бросок в кольцо по центру. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в тройках	<i>1</i>	

35.	Баскетбол	ОРУ в парах. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывает технику ловли и передачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в тройках	I	
36.	Баскетбол	ОРУ в парах. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.	I	

37.	Баскетбол	ОРУ в парах. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Штрафной бросок. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Штрафной бросок: 8п-5; 6п-4; 4п-3; 3п- 2.	Описывает технику штрафного броска	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.	<i>1</i>	
38.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах. Развитие координационных качеств. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.	<i>1</i>	
39.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. Развитие координационных качеств. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.	<i>1</i>	

40.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с	Текущий	Описывает технику два	<i>Личностные</i> результаты: уметь	<i>1</i>	
		обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. Развитие координационных качеств. Игра баскетбол.		шага бросок	проявлять терпение и личную инициативу.		
41.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.	<i>1</i>	
42.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.	<i>1</i>	

43.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.	<i>1</i>	
-----	-----------	--	---------	--------------------------------	--	----------	--

44.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с правой и левой стороны. 3х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.	<i>1</i>	
-----	-----------	---	---------	-----------------------------------	--	----------	--

45.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с правой и левой стороны. 3х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.	<i>1</i>	
-----	-----------	---	---------	--------------------------------	--	----------	--

46.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо. Игра баскетбол.	Контрольный	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.	1	
Кроссовая подготовка (9 ч)							
47.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ на месте. Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.	1	
48.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ на месте. Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.	1	

49.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ на месте. Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> проявление терпения и инициативы	1	
50.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.		
51.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.	1	
52.	Бег по	ОРУ в движении. Бег 20	Текущий	Описывают технику	<i>Личностные:</i>	1	
	пересеченной местности.	минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		бега	уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.		

53.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.	1	
54.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в парах. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Контрольный	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.	1	
Легкая атлетика(15 ч)							
55.	Спринтерский бег. Преложок в высоту.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Развитие скоростных	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу	1	
		качеств.					

56.	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.	1	
57.	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.	1	
58.	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Развитие скоростных качеств.	М: 4,7-«5»; 5,2-«4»; 5,7-«3» Д: 5,4-«5»; 5,8-«4»; 6,2«3».	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.	1	
59.	Метание мяча и	ОРУ в движении. Специальные беговые	Текущий	Описывают технику	<i>Личностные</i> результаты: уметь	<i>1</i>	

	гранаты	упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.		метания гранаты	проявлять терпение и личную инициативу.		
60.	Метание мяча и гранаты.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.	1	
61.	Метание мяча и гранаты.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150 г) на дальность с 56 шагов.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.	1	
62.	Метание мяча и гранаты.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150 г) на дальность с 56 шагов.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.	1	
63.	Прыжок в высоту.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.	1	

64.	Прыжок в высоту.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание.	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.	1	
65.	Прыжок в высоту.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.	1	
66.	Прыжок в высоту.	ОРУ с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.	1	
67.	Прыжок в высоту.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.	1	

68.	Прыжок в высоту.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Контрольный	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.	1	
-----	------------------	--	-------------	-----------------------------------	--	---	--