

***Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 79 Калининского района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ № 79**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №79
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ №79
Калининского района
Санкт-Петербурга

Т.Н. Акимова
Приказ № 66-О
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет: физическая культура

Класс: 11

Количество часов в год по учебному плану: 102

Количество часов в неделю: 3

Составитель:

Левкович Людмила Борисовна
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-ых классов (девушки)

1. Нормативно-правовые документы, обеспечивающие реализацию рабочей программы

ГБОУ СОШ № 79 Калининского района Санкт-Петербурга реализует основную общеобразовательную программу основного общего образования. Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС ООО) /
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858.
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методических рекомендаций по учебным предметам для корректировки рабочих программ на 2023/2024 учебный год
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях.- 5-е изд.-М.: Просвещение, 2016.
- Основной образовательной программы основного общего образования ФГОС ГБОУ СОШ № 79.
- Учебный план ГБОУ СОШ №79 на 2023/2024 учебный год. (Основное общее образование ФГОС)

2. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 525 ч на пять лет обучения, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX классы. В год 102ч. В неделю 3 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

3. Учебно-методическое обеспечение программы по физической культуре:

- **пособия для обучающихся:**

Физическая культура. Учебник для учащихся 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М.Я.Виленский, Т.Ю.Горочкова, И.М.Туревский; под общ. ред. М.Я.Виленского.-М.:Просвещение, 2015.

• **пособия для учителя:**

1. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 кл..Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха. М. Просвещение, 2000 год.
2. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре.Г.Б.Мейксон и др.. М. Просвещение, 1986 год.
3. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие. Сост. Б.И.Мишин. М.; ООО «Издательство Астрель»,2003.
4. Физическое воспитание в школе / авт.-сост. Е.Л.Гордияш и др. – Волгоград: Учитель, 2008.
5. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. проф. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост. Г.И.Погадаев; М.: -Физкультура и спорт,1998.

Электронные интернет ресурсы

- Сервисы Google
- <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=813654> © Библиофонд

Интернет платформы для дистанционного обучения

- ZOOM
- Учи.ru
- Городской портал дистанционного обучения do2.rcoit.ru

5. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности уча-

щихся; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного плана

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

6. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают.

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной,

тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

7. Требования к уровню подготовки обучающихся

Выпускник научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- 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 физических качеств;
- 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; 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 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 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 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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- **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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления более высокой оценки.

Учащиеся **подготовительной** физкультурной группы здоровья учебные нормативы (на результат) не выполняют.

Учащиеся, **освобождённые от занятий физической культурой**, оцениваются на основании ответов по теории, с использованием учебников. Возможно написание рефератов, выполнение презентаций.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

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

8.Содержание учебного предмета.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и Прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и

гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения - кувырок назад в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, «мост» из положения стоя.

Опорные прыжки - прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-115 см).

Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты, расхождение при встрече.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры. Баскетбол: стойка и передвижение баскетболиста; ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; повороты с мячом на месте.

Волейбол: стойка и передвижение волейболиста; приём и передача мяча сверху двумя руками; приём двумя снизу. Игра по упрощённым правилам.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 25 минут, бег с препятствиями, бег с переменной интенсивностью, повторный бег. Лыжная подготовка заменена кроссовой из-за отсутствия в школе инвентаря для занятий.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висячем положении на руках с махом ног (мальчики); преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре. Передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висячем положении стоя (лѐжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лѐжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднятие ног в висячем положении на гимнастической стенке до высокой высоты; метание набивного мяча из различных исходных положений; приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Лѐгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Бег с препятствиями. Комплексы упражнений с набивными мячами. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и том с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Полосы препятствий силовой направленности.

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной

площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). *Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

9.Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 10 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	85
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Лёгкая атлетика	28
1.5	Лыжная подготовка	12
1.6	Спортивные игры (волейбол)	15
2	Вариативная часть	17
2.1	Спортивные игры (волейбол)	4

2.2	Лёгкая атлетика	5
2.3	Гандбол	8
Итого		102

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 11аб (девушки, юноши) классов
на 2023 -2024 учебный год**

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Планируемые результаты обучения (УУД)			Виды и форма контроля	Дата урока по плану	Дата урока после кор- ки
			Предметные	Метапредметные	Личностные			
1 полугодие								
<i>49 часов: лёгкая атлетика – 18 часов, баскетбол – 7 часов, гимнастика – 14 часов, гандбол – 10 часов</i>								
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Беседа. Комплекс УГГ. Встречная эстафета.	1 час	Знать правила по технике безопасности. Уметь выполнять комплекс УГГ.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Текущий		
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	1 час	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Текущий		
3	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег, передача	1 час	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, передавать эстафетную палочку, бегать с	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных	Текущий		

	эстафетной палочки.		равномерной интенсивностью 750м.	имеющегося опыта.	знаний и имеющегося опыта.			
4	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	1 час	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, передавать эстафетную палочку, бегать с равномерной интенсивностью 1000м.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий с ними язык и общие интересы.	Тестовый		
5	Бег 60 м на результат. Эстафетный бег.	1 час	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, бегать с равномерной интенсивностью 1200м.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Тестовый		
6	Бег 100 м на результат - зачёт.	1 час	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Зачётный		
7	Метание малого мяча с разбега 4 -5 шагов. Терминология метания.	1 час	Уметь метать мяч с разбега. Уметь бегать с равномерной интенсивностью.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
8	Метание гранаты с места, с разбега.	1 час	Уметь метать гранату с разбега. Уметь бегать с равномерной интенсивностью.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий с ними язык и общие интересы.	Текущий		
9	Метание гранаты в горизонтальную цель.	1 час	Уметь метать гранату с разбега. Уметь бегать с	Технически правильно выполнять двигательные	Активно включаться в общение и	Текущий		

			равномерной интенсивностью.	действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
10	Метание гранаты на результат – зачёт.	1 час	Уметь метать гранату с разбега на дальность.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Зачётный.		
11	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега. Терминология прыжков в длину.	1 час	Уметь прыгать в длину с разбега. Знать терминологию прыжков в длину.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Текущий		
12	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	1 час	Уметь прыгать в длину с места, с разбега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий		
13	Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	1 час	Уметь прыгать в длину с разбега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Текущий.		
14	Прыжок в длину с разбега на результат - зачёт.	1 час	Уметь прыгать в длину с разбега.	Характеризовать явления (действия и поступки),	Характеризовать явления (действия и	Зачётный.		

				давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.			
15	Бег 3000м (д); 5000м (ю) без учёта времени – зачёт.	1 час	Уметь бегать дистанцию 3000 м без учёта времени.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий с ними язык и общие интересы.	Зачётный.		
16	Бег 500м (д); 1000м (ю) на результат.	1 час	Уметь бегать с максимальной скоростью.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Тестовый.		
17	Метание малого мяча в цель с расстояния до 20 м.	1 час	Уметь метать в мяч в вертикальную цель с 10-12 м.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый.		
18	Челночный бег 3 x 10 м.	1 час	Уметь бегать челночный бег с максимальной скоростью.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Тестовый.		
19	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча	1 час	Знать правила техники безопасности. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Тестовый		

	различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.				сопереживания.			
20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый		
21	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, прыжки через скакалку за минуту.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Тестовый		
22	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Тестовый.		
23	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, поднимание туловища из положения лёжа за минуту.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый.		

24	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, тест на гибкость.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый.		
25	Игра в баскетбол 3Х3.		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Текущий		
26	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатика. Равновесие на одной. Кувырок вперёд (д); длинный кувырок через препятствие (ю).	1 час	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Уметь выполнять повороты направо, налево в движении; разученные элементы.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
27	Кувырок назад. Стойка на лопатках (д); стойка на руках с помощью.	1 час	Уметь выполнять повороты направо, налево в движении; разученные элементы.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
28	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д); кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю).	1 час	Уметь выполнять разученные элементы.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
29	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Сед углом (д); переворот	1 час	Уметь выполнять строевые упражнения; мост; стойку на лопатках.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	Текущий		

	боком (ю).			способы их исправления.	в достижении поставленных целей.			
30	Соединение акробатических элементов.	1 час	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
31	Акробатическая комбинация – зачёт.	1 час	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Зачётный.		
32	Опорный прыжок через козла «ноги врозь» (высота 110-115 см) (д); через коня в длину «ноги врозь» (высота 115-120см) (ю).	1 час	Уметь выполнять ОРУ на гимнастической стенке; опорный прыжок	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий		
33	Опорный прыжок.	1 час	Уметь выполнять ОРУ на гимнастической стенке; опорный прыжок	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий		
34	Опорный прыжок.	1 час	Уметь выполнять ОРУ на гимнастической стенке; опорный прыжок	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий		
35	Опорный прыжок – зачёт.	1 час	Уметь выполнять ОРУ на	Характеризовать явления,	Активно включаться в	Зачётный		

			гимнастической стенке; опорный прыжок.	давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
36	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д); упражнения на низкой перекладине(ю).	1 час	Уметь выполнять: ОРУ на гимнастической скамейке Упражнения в равновесии: вход на бревно, шаг полки, ходьба с взмахом ног, поворот.	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий		
37	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(д); упражнения на низкой перекладине(ю).	1 час	Уметь выполнять: ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения в равновесии.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
38	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(д); упражнения на низкой перекладине(ю).	1 час	Уметь выполнять: ОРУ на гимнастической скамейке, в равновесии.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
39	Упражнения в равновесии(д); на низкой перекладине(ю) – зачёт.	1 час	Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Зачётный		
40	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Основные правила игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1 час	Уметь выполнять: стойку и перемещения игрока; ловлю и передачу мяча на месте; подтягивание из виса на в/п (ю); н/п (д). Знать правила игры.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Тестовый		

	Ловля и передача мяча на месте. Тестирование.							
41	Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча в движении. Тестирование.	1 час	Уметь выполнять: стойку и перемещения игрока, остановку двумя шагами; ловлю и передачу мяча в движении; прыжок в длину с места.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Тестовый		
42	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача мяча на месте - зачёт.	1 час	Уметь выполнять: повороты без мяча и с мячом; ловлю и передачу мяча на месте и в движении без сопротивления.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Зачётный		
43	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости ведущей и не ведущей рукой. Тестирование.	1 час	Уметь выполнять: ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости ведущей и не ведущей рукой; прыжки через скакалку за минуту.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Тестовый		
44	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Тестирование.	1 час	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; поднимание туловища из положения лёжа.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Тестовый		
45	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Ведение мяча по	1 час	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	Зачётный		

	прямой - зачёт.		перемещений и владения мячом.	соревновательной деятельности.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
46	Персональная защита. Опёка игрока с мячом. Игра по упрощённым правилам в мини-гандбол. Тестирование.	1 час	Уметь выполнять правила игры в гандбол, технические приёмы; сгибания и разгибания рук в упоре лёжа от пола.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Тестовый		
47	Броски в прыжке. Игра по упрощённым правилам в мини-гандбол. Тестирование.	1 час	Уметь выполнять: технические приёмы игры в гандбол; тест на гибкость.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Тестовый		
48	Игра вратаря. Игра по упрощённым правилам в мини-гандбол. Тестирование.	1 час	Уметь выполнять: технические приёмы игры в гандбол.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Тестовый		
49	Игра по упрощённым правилам в мини-гандбол. Тестирование.	1 час	Уметь выполнять: технические приёмы игры в гандбол; тест на гибкость.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Тестовый		
II полугодие								
<i>53 часа: волейбол – 17 часов, лыжная подготовка- 12 часов, баскетбол - 10 часов, лёгкая атлетика – 14 часов</i>								
50	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в	1 час	Знать правила по технике безопасности. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Текущий		

	парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.				сопереживания.			
51	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий		
52	Передача мяча сверху двумя руками над собой - зачёт.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Зачётный		
53	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий		
54	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий		
55	Верхняя передача мяча в парах через сетку – зачёт.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации	Характеризовать явления, давать им объективную	Проявлять дисциплинированность,	Зачётный		

			тактико-технические действия.	оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
56	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Одиночное блокирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий		
57	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
58	Нижняя прямая подача мяча – зачёт.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Зачётный		
59	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований. Повороты переступанием. Техника двухшажного попеременного хода. Прохождение дистанции 1-2км.	1 час	Уметь выполнять повороты переступанием, передвигаться двухшажным попеременным ходом. Знать правила соревнований по лыжным гонкам.	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий		
60	Повороты махом. Техника двухшажного	1 час	Уметь выполнять повороты переступанием,	Находить ошибки при выполнении учебных	Проявлять дисциплинированность,	Текущий		

	попеременного хода. Прохождение дистанции 1-2км.		передвигаться двухшажным попеременным ходом.	заданий, отбирать способы их исправления.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
61	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,25-2 км.	1 час	Уметь передвигаться одновременным бесшажным ходом.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий		
62	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5-2км.	1 час	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
63	Техника перехода с одновременного на двухшажный попеременный ход. Прохождение дистанции 1,5-2км.	1 час	Уметь выполнять переход с одновременного на двухшажный попеременный ход	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий		
64	Техника одновременного полуконькового хода. Прохождение дистанции 2-3 км.	1 час	Уметь выполнять передвижение одновременным полуконьковым ходом.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий		
65	Техника одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 2-3 км.	1 час	Уметь выполнять передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий		
66	Техника одновременного одношажного конькового	1 час	Уметь передвигаться одношажным коньковым	Находить ошибки при выполнении учебных	Проявлять дисциплинированность,	Текущий		

	хода. Прохождение дистанции 2-3 км.		ходом.	заданий, отбирать способы их исправления.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
67	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2-3 км.	1 час	Уметь передвигаться двухшажным попеременным и одновременными ходами.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий		
68	Техника спуска с горы. Прохождение дистанции 2-4 км.	1 час	Уметь выполнять спуск с горы.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
69	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2-4 км.	1 час	Уметь передвигаться двухшажным попеременным и одновременными ходами.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
70	Прохождение дистанции 2 км(д); 3км (ю) на результат.	1 час	Уметь быстро передвигаться по дистанции и распределять силы.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Зачётный		
71	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	1 час	Знать правила техники безопасности. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий		
72	Бросок одной рукой от плеча со средней	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации	Планировать собственную деятельность,	Проявлять положительные	Текущий		

	дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		тактико-технические действия.	распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.			
73	Передача мяча одной рукой от плеча в движении – зачёт.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Зачётный.		
74	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Индивидуальные действия в защите. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Тестовый		
75	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Индивидуальные действия в защите. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; прыжок в длину с места.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый		
76	Ведение мяча с сопротивлением – зачёт.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Зачётный.		
77	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Индивидуальные действия	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	Проявлять положительные качества и управлять	Тестовый		

	в защите. Тестирование.		действия, прыжки через скакалку за минуту.	отдых в процессе её выполнения.	своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.			
78	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Индивидуальные действия в защите. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, поднимание туловища из положения лёжа за минуту.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Тестовый		
79	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Индивидуальные действия в защите. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа от пола.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Тестовый		
80	Игра в баскетбол 3х3.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа от пола.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий		
81	Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с прямого разбега.	1 час	Знать правила техники безопасности, правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Уметь прыгать в высоту с прямого разбега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
82	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подбор	1 час	Уметь прыгать в высоту с прямого разбега.	Планировать собственную деятельность,	Проявлять положительные	Текущий		

	разбега, отталкивание, переход через планку. Приземление.			распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.			
83	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - техника прыжка.	1 час	Уметь прыгать в высоту с разбега; знать технику прыжка.	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий		
84	Прыжок в высоту на результат – зачёт.	1 час	Уметь прыгать в высоту с разбега на результат.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Зачётный		
85	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1 час	Знать правила техники безопасности. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий		
86	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий		
87	Верхняя прямая подача, приём подачи. Игра в волейбол.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Текущий		

				деятельности.	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
88	Верхняя прямая подача, приём подачи. Игра в волейбол. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Тестовый		
89	Верхняя прямая подача, приём подачи. Игра в волейбол. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, за минуту.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Тестовый		
90	Игра в волейбол. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	Тестовый		
91	Игра в волейбол. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Тестовый		
92	Игра в волейбол. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Тестовый		
93	Инструктаж по технике	1 час	Знать правила техники	Планировать собственную	Активно включаться в	Текущий		

	безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 60 м с низкого старта.		безопасности. Уметь бегать с максимальной скоростью.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.			
94	Стартовый разгон. Бег 60 м с низкого старта.	1 час	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Тестовый.		
95	Бег 100 м на результат – зачёт.	1 час	Уметь бегать с максимальной скоростью	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий с ними язык и общие интересы.	Зачётный.		
96	Метание малого мяча в цель с расстояния до 20м. Тестирование.	1 час	Уметь метать мяч с разбега на дальность, прыжки через скакалку за минуту.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Тестовый.		
97	Метание гранаты с разбега. Тестирование.	1 час	Уметь метать гранату с разбега на дальность. Стигания и разгибания рук в упоре лёжа от пола.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый.		
98	Метание гранаты в цель.	1 час	Уметь метать гранату в цель.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	Текущий		

				способы их исправления.	в достижении поставленных целей.			
99	Бег 2000 м(д); 3000 м(ю) на результат – зачёт. Спортивные игры.	1 час	Уметь бегать 2000 м с максимальной скоростью.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий с ними язык и общие интересы.	Тестовый		
100	Прыжок в длину с места на результат.	1 час	Уметь технически правильно выполнять прыжок в длину с места.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый		
101	Эстафетный бег. Спортивные игры.	1 час	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Текущий		
102	Эстафетный бег. Спортивные игры.	1 час	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Текущий		

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 10б (девушки, юноши) класса
на 2022 -2023 учебный год**

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Планируемые результаты обучения (УУД)			Виды и форма контроля	Дата урока по плану	Дата урока после кор- ки
			Предметные	Метапредметные	Личностные			
Иполугодие								
<i>46 часов: лёгкая атлетика – 18 часов, баскетбол – 6 часов, гимнастика – 14 часов, гандбол – 8 часов</i>								
Лёгкая атлетика - 18часов								
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Беседа. Комплекс УГГ. Встречная	1 час	Знать правила по технике безопасности. Уметь выполнять комплекс УГГ.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	Текущий	2.09	2.09

	эстафета.			выполнения.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.			
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	1 час	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Текущий	5.09	5.09
3	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1 час	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, передавать эстафетную палочку, бегать с равномерной интенсивностью 750м.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Текущий	7.09	7.09
4	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	1 час	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, передавать эстафетную палочку, бегать с равномерной интенсивностью 1000м.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий с ними язык и общие интересы.	Тестовый	9.09	9.09
5	Бег 60 м на результат. Эстафетный бег.	1 час	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, бегать с равномерной интенсивностью 1200м.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Тестовый	12.09	12.09
6	Бег 100 м на результат - зачёт.	1 час	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в	Зачётный	14.09	14.09

				выполнения.	различных нестандартных ситуациях и условиях.			
7	Метание малого мяча с разбега 4 -5 шагов. Терминология метания.	1 час	Уметь метать мяч с разбега. Уметь бегать с равномерной интенсивностью.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	16.09	16.09
8	Метание гранаты с места, с разбега.	1 час	Уметь метать гранату с разбега. Уметь бегать с равномерной интенсивностью.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий с ними язык и общие интересы.	Текущий	19.09	19.09
9	Метание гранаты в горизонтальную цель.	1 час	Уметь метать гранату с разбега. Уметь бегать с равномерной интенсивностью.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий	21.09	21.09
10	Метание гранаты на результат – зачёт.	1 час	Уметь метать гранату с разбега на дальность.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Зачётный.	23.09	23.09
11	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега. Терминология прыжков в длину.	1 час	Уметь прыгать в длину с разбега. Знать терминологию прыжков в длину.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Текущий	26.09	26.09
12	Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь прыгать в длину с	Планировать собственную	Активно включаться в	Текущий	28.09	28.09

	Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	час	места, с разбега.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
13	Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	1 час	Уметь прыгать в длину с разбега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Текущий.	30.09	30.09
14	Прыжок в длину с разбега на результат - зачёт.	1 час	Уметь прыгать в длину с разбега.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Зачётный.	3.10	3.10
15	Бег 3000м (д); 5000м (ю) без учёта времени – зачёт.	1 час	Уметь бегать дистанцию 3000 м без учёта времени.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий с ними язык и общие интересы.	Зачётный.	5.09	5.09
16	Бег 500м (д); 1000м (ю) на результат.	1 час	Уметь бегать с максимальной скоростью.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Тестовый.	7.09	7.09
17	Метание малого мяча в цель с расстояния до 20 м.	1 час	Уметь метать в мяч в вертикальную цель с 10- 12 м.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	Проявлять положительные качества и управлять	Тестовый.	10.10	10.10

				отдых в процессе её выполнения.	своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.			
18	Челночный бег 3 x10 м.	1 час	Уметь бегать челночный бег с максимальной скоростью.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Тестовый.	12.10	12.10
Баскетбол – 6 часов								
19	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1 час	Знать правила техники безопасности. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Тестовый	14.10	14.10
20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый	17.10	17.10
21	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, прыжки через скакалку за минуту.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Тестовый	19.10	19.10

	(2x1). Тестирование.				опыта.			
22	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Тестовый.	21.10	21.10
23	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, поднимание туловища из положения лёжа за минуту.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый.	24.10	24.10
24	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, тест на гибкость.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый.	26.10	26.10
Гимнастика – 14 часов								
25	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатика. Равновесие на одной. Кувырок вперёд (д); длинный кувырок через препятствие (ю).	1 час	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Уметь выполнять повороты направо, налево в движении; разученные элементы.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	7.11	7.11

26	Кувырок назад. Стойка на лопатках (д); стойка на руках с помощью.	1 час	Уметь выполнять повороты направо, налево в движении; разученные элементы.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	9.11	9.11
27	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д); кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю).	1 час	Уметь выполнять разученные элементы.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	11.11	11.11
28	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Сед углом (д); переворот боком (ю).	1 час	Уметь выполнять строевые упражнения; мост; стойку на лопатках.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	14.11	14.11
29	Соединение акробатических элементов.	1 час	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	16.11	16.11
30	Акробатическая комбинация – зачёт.	1 час	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Зачётный.	18.11	18.11
31	Опорный прыжок через козла «ноги врозь» (высота 110-115 см) (д); через коня в длину «ноги врозь» (высота 115-120см) (ю).	1 час	Уметь выполнять ОРУ на гимнастической стенке; опорный прыжок	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Текущий	21.11	21.11
32	Опорный прыжок.	1 час	Уметь выполнять ОРУ на гимнастической стенке; опорный прыжок	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе	Активно включаться в общение и взаимодействие со	Текущий	23.11	23.11

				освоенных знаний и имеющегося опыта.	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
33	Опорный прыжок.	1 час	Уметь выполнять ОРУ на гимнастической стенке; опорный прыжок	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий	25.11	25.11
34	Опорный прыжок – зачёт.	1 час	Уметь выполнять ОРУ на гимнастической стенке; опорный прыжок.	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Зачётный	28.11	28.11
35	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д); упражнения на низкой перекладине(ю).	1 час	Уметь выполнять: ОРУ на гимнастической скамейке Упражнения в равновесии: вход на бревно, шаг полки, ходьба с взмахом ног, поворот.	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий	30.11	30.11
36	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(д); упражнения на низкой перекладине(ю).	1 час	Уметь выполнять: ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения в равновесии.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	2.12	2.12
37	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(д); упражнения на	1 час	Уметь выполнять: ОРУ на гимнастической скамейке, в равновесии.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	Текущий	5.12	5.12

	низкой перекладине(ю).			способы их исправления.	в достижении поставленных целей.			
38	Упражнения в равновесии(д); на низкой перекладине(ю) – зачёт.	1 час	Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Зачётный	7.12	7.12
Гандбол - 8 часов								
39	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Основные правила игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча на месте. Тестирование.	1 час	Уметь выполнять: стойку и перемещения игрока; ловлю и передачу мяча на месте; подтягивание из виса на в/п (ю); н/п (д). Знать правила игры.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Тестовый	9.12	9.12
40	Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча в движении. Тестирование.	1 час	Уметь выполнять: стойку и перемещения игрока, остановку двумя шагами; ловлю и передачу мяча в движении; прыжок в длину с места.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Тестовый	12.12	12.12
41	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача мяча на месте - зачёт.	1 час	Уметь выполнять: повороты без мяча и с мячом; ловлю и передачу мяча на месте и в движении без сопротивления.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Зачётный	14.12	14.12
42	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости ведущей и не ведущей	1 час	Уметь выполнять: ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Тестовый	16.12	16.12

	рукой. Тестирование.		ведущей и не ведущей рукой; прыжки через скакалку за минуту.	соревновательной деятельности.	поставленных целей.			
43	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Тестирование.	1 час	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; поднимание туловища из положения лёжа.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Тестовый	19.12	19.12
44	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Ведение мяча по прямой - зачёт.	1 час	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Зачётный	21.12	21.12
45	Игры и игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощённым правилам в мини-гандбол. Тестирование.	1 час	Уметь выполнять правила игры в гандбол, технические приёмы; сгибания и разгибания рук в упоре лёжа от пола.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Тестовый	23.12	23.12
46	Игры и игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощённым правилам в мини-гандбол. Тестирование.	1 час	Уметь выполнять: технические приёмы игры в гандбол; тест на гибкость.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Тестовый	26.12	26.12
II полугодие								
<i>56 часов: волейбол – 20 часов, лыжная подготовка- 12 часов, баскетбол - 9 часов, лёгкая атлетика – 15 часов</i>								
Волейбол – 9 часов								
47	Инструктаж по технике	1 час	Знать правила по	Находить ошибки при выполнении учебных	Активно включаться в общение и	Текущий	9.01	9.01

	безопасности на занятиях волейболом. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.		технике безопасности. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	заданий, отбирать способы их исправления.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
48	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий	11.01	11.01
49	Передача мяча сверху двумя руками над собой - зачёт.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Зачётный	13.01	13.01
50	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий	16.01	16.01
51	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации	Планировать собственную деятельность,	Проявлять положительные	Текущий	18.01	18.01

			тактико-технические действия.	распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.			
52	Верхняя передача мяча в парах через сетку – зачёт.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Зачётный	20.01	20.01
53	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Одиночное блокирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий	23.01	23.01
54	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	25.01	25.01
55	Нижняя прямая подача мяча – зачёт.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Зачётный	27.01	27.01
<i>Лыжная подготовка – 12 часов</i>								
56	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований.	1 час	Уметь выполнять повороты переступанием, передвигаться	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	Текущий	30.01	30.01

	Повороты переступанием. Техника двухшажного попеременного хода. Прохождение дистанции 1-2км.		двухшажным попеременным ходом. Знать правила соревнований по лыжным гонкам.	имеющегося опыта.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
57	Повороты махом. Техника двухшажного попеременного хода. Прохождение дистанции 1-2км.	1 час	Уметь выполнять повороты переступанием, передвигаться двухшажным попеременным ходом.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	1.02	1.02
58	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,25-2 км.	1 час	Уметь передвигаться одновременным бесшажным ходом.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий	3.02	3.02
59	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5-2км.	1 час	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	6.02	6.02
60	Техника перехода с одновременного на двухшажный попеременный ход. Прохождение дистанции 1,5-2км.	1 час	Уметь выполнять переход с одновременного на двухшажный попеременный ход	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий	8.02	8.02
61	Техника одновременного полуконькового хода. Прохождение дистанции 2-3 км.	1 час	Уметь выполнять передвижение одновременным полуконьковым ходом.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий	10.02	10.02

62	Техника одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 2-3 км.	1 час	Уметь выполнять передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий	13.02	13.02
63	Техника одновременного одношажного конькового хода. Прохождение дистанции 2-3 км.	1 час	Уметь передвигаться одношажным коньковым ходом.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	15.02	15.02
64	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2-3 км.	1 час	Уметь передвигаться двухшажным попеременным и одновременными ходами.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий	17.02	17.02
65	Техника спуска с горы. Прохождение дистанции 2-4 км.	1 час	Уметь выполнять спуск с горы.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	20.02	20.02
66	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2-4 км.	1 час	Уметь передвигаться двухшажным попеременным и одновременными ходами.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	22.02	22.02
67	Прохождение дистанции 2 км(д); 3км (ю) на результат.	1 час	Уметь быстро передвигаться по дистанции и распределять силы.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Зачётный	27.02	27.02
Баскетбол – 9 часов								

68	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	1 час	Знать правила техники безопасности. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий	1.03	1.03
69	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Текущий	3.03	3.03
70	Передача мяча одной рукой от плеча в движении – зачёт.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Зачётный.	6.03	6.03
71	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Индивидуальные действия в защите. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Тестовый	10.03	10.03
72	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Индивидуальные действия в защите. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; прыжок в длину с места.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый	13.03	13.03

73	Ведение мяча с сопротивлением – зачёт.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Зачётный.	15.03	15.03
74	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Индивидуальные действия в защите. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, прыжки через скакалку за минуту.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый	17.03	17.03
75	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Индивидуальные действия в защите. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, поднимание туловища из положения лёжа за минуту.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Тестовый	20.03	20.03
76	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Индивидуальные действия в защите. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа от пола.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Зачётный.	22.03	22.03
<i>Лёгкая атлетика - 4 часа</i>								
77	Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1 час	Знать правила техники безопасности, правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Уметь прыгать в	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	3.04	3.04

	Прыжок в высоту с прямого разбега.		высоту с прямого разбега.					
78	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подбор разбега, отталкивание, переход через планку. Приземление.	1 час	Уметь прыгать в высоту с прямого разбега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выявления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий	5.04	5.04
79	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - техника прыжка.	1 час	Уметь прыгать в высоту с разбега; знать технику прыжка.	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий	7.04	7.04
80	Прыжок в высоту на результат – зачёт.	1 час	Уметь прыгать в высоту с разбега на результат.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Зачётный	10.04	10.04
Волейбол - 6 часов								
81	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1 час	Знать правила техники безопасности. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	12.04	12.04
82	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий	14.04	14.04

	двумя руками снизу.							
83	Верхняя прямая подача, приём подачи. Игра в волейбол.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий	17.04	17.04
84	Игра в волейбол. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	19.04	19.04
85	Игра в волейбол. Тестирование.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, за минуту.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Текущий	21.04	21.04
86	Игра в волейбол.	1 час	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий	24.04	24.04
Лёгкая атлетика- 11 часов								
87	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30 м с низкого старта.	1 час	Знать правила техники безопасности. Уметь бегать с максимальной скоростью	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Текущий	26.04	26.04

					доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
88	Бег 30 м с низкого старта.	1 час	Знать правила техники безопасности. Уметь бегать с максимальной скоростью	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый.	28.04	28.04
89	Стартовый разгон. Бег 60 м с низкого старта.	1 час	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Тестовый.	3.05	3.05
90	Бег 100 м на результат – зачёт.	1 час	Уметь бегать с максимальной скоростью	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий с ними язык и общие интересы.	Зачётный.	5.05	5.05
91	Метание малого мяча в цель с расстояния до 20м. Тестирование.	1 час	Уметь метать мяч с разбега на дальность, прыжки через скакалку за минуту.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Тестовый.	10.05	10.05
92	Метание гранаты с разбега. Тестирование.	1 час	Уметь метать гранату с разбега на дальность. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа от пола.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый.	12.05	12.05

93	Метание гранаты в цель.	1 час	Уметь метать гранату в цель.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Тестовый	15.05	15.05
94	Бег 2000 м(д); 3000 м(ю) на результат – зачёт. Спортивные игры.	1 час	Уметь бегать 2000 м с максимальной скоростью.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий с ними язык и общие интересы.	Тестовый	17.05	17.05
95	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Тестирование.	1 час	Уметь выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжке в длину с разбега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый	19.05	19.05
96	Прыжок в длину с разбега на результат. Прыжок в длину с места.	1 час	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега на результат.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый	22.05	22.05
97	Эстафетный бег. Спортивные игры. Тестирование.	1 час	Уметь выполнять эстафетный бег, тест на гибкость.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Тестовый	25.05	25.05
Спортивные игры (баскетбол, волейбол) - 5 часов								
98	Инструктаж по технике безопасности. Спортивные игры.	1 час	Уметь: выполнять технические приёмы, играть в волейбол,	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	Проявлять положительные качества и управлять	Текущий	26.05	26.05

			баскетбол.	отдых в процессе её выполнения.	своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.			
99	Спортивные игры.	1 час	Уметь: выполнять технические приёмы, играть в волейбол, баскетбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Текущий	29.05	29.05
100	Спортивные игры.	1 час	Уметь: выполнять технические приёмы, играть в волейбол, баскетбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Текущий	31.05	31.05
101	Спортивные игры.	1 час	Уметь: выполнять технические приёмы, играть в волейбол, баскетбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Текущий	31.05	31.05
102	Спортивные игры.	1 час	Уметь: выполнять технические приёмы, играть в волейбол, баскетбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.	Текущий	31.05	31.05

