

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия «Лаборатория Салахова»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «26» мая 2022 г  
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназии  
«Лаборатория Салахова»

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:

013610B98310E1F620D0F390FE3C0AF693A04BE6

Владелец:

Кисель Татьяна Викторовна

Действителен: 28.01.2022 с по 28.04.2023

Приказ № 01-03-259/22 от 06.06.2022 г.

Рабочая программа  
среднего общего образования  
по физической культуре  
на 2022-2023 учебный год

УМК: В.И. Лях, 10-11 класс: учеб. пособие для общеобразов. организаций:  
базовый уровень – 2-е изд. – М.: Просвещение

Уровень: базовый

Класс: 10

Количество учебных часов по программе: 105

## Пояснительная записка

### 1. Планируемые результаты предмета

Общей целью гимназического образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры. Данная цель реализуется в рабочей программе по трём основным направлениям:

**1.Развивающая направленность** определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма гимназистов, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение гимназистами оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2.Обучающая направленность** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

**3.Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации гимназистов на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Рабочая программа направлена на решение следующих практических задач:

- Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- Обеспечение условий для индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, выявления и поддержки обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры.
- Обеспечение в ходе реализации образовательных программ, включая внеурочную и соревновательную деятельность, сетевого взаимодействия с использованием ресурсов физкультурно-спортивных организаций, а также организаций дополнительного образования.
- Укрепление здоровья, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной

гигиены. Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

- Формирование культуры движений, обогащения двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.
- Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности.
- Освоения учащимися знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

Рабочая программа по физической культуре сформирована с учетом рабочей программы воспитания гимназии (Приказ № 01-03-259/22 от 06.06.2022 г.). В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, предметными и результатами.

### **Результаты освоения предмета в 10 классах.**

**Личностные результаты** отражаются:

В части **гражданского воспитания** должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части **патриотического воспитания** должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части **духовно-нравственного воспитания** должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части **эстетического воспитания** должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части **физического воспитания** должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части **трудового воспитания** должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части **экологического воспитания** должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части **ценностей научного познания** должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**Метапредметные результаты** отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения; владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. В области физической культуры:
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”

*Ученик научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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

*Ученик 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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

#### **Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса**

Результаты образовательного процесса	формы контроля
Личностные	Педагогическое наблюдение
Метапредметные	Проведение испытаний, участие в соревнованиях

Предметные	Тестирование, опрос, анкетирование, выполнение упражнений. Контрольные работы для 10 классов: легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка). Практические работы: сдача норм ГТО, спортивные и подвижные игры.
------------	--

## 2. Содержание учебного предмета

Программа разработана на основе предметной линии учебника В.И.Лях.

### Базовый уровень

#### Физическая культура и здоровый образ жизни

- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

*Формы организации занятий физической культурой.*

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

#### Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Рабочая программа является компилятивной. В содержание раздела «Лыжная подготовка» 10 класса внесены следующие дополнения и изменения:



Учебный раздел	Дидактическая единица	Объём учебного времени	Причина корректировки
Лыжная подготовка	час	12	Позволяют климатические условия

Рабочая программа составлена с учетом дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. В данном подходе важно учитывать состояние здоровья, пол, физическое развитие, двигательную подготовленность, особенности развития психических свойств. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Помимо этого обучающиеся физической культуре делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Учитель уделяет особое внимание на гимназистов с подготовительной и специальной медицинской группой.

### 3. Тематическое планирование для 10-х классов

Классы	I	II	III	IV	итог	I		II		III		IV		К.р.	П.р.	тестирование	Электронные учебники и метод. материалы
						Основные разделы	часы	Основные разделы	часы	Основные разделы	часы	Основные разделы	часы				
10 класс																	
Физическая культура	27	21	33	24	105	Знания ф.к. Л/атлетика Баскетбол Вариативный час	1 10 6 10	Знания ф.к. Баскетбол Гимнастика Вариативный час	2 6 9 4	Знания ф.к. Лыжная подготовка Волейбол Вариативный час	1 12 12 8	Знания ф.к. Волейбол Легкая атлетика Вариативный час	2 9 8 5	4	8	2	РЭШ
ИТОГ					105	1 контрольная работа и 2 практических работы	27	1 контрольная работа и 2 практических работы	21	1 контрольная работа и 2 практических работы	33	1 контрольная работа и 2 практических работы	24	4	8	2	

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 10 классов

Календарные сроки		Номер урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся (на уровне учебных действий)		Объекты и формы оценочных процедур в рамках текущего и промежуточного контроля
план	факт			освоение предметных знаний	универсальные учебные действия	
I четверть (27часов)		Теоретическая подготовка 1 час				
		1	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях № 03-16. Понятие о физической культуре личности. Вводный инструктаж по ТБ. Понятие о физической культуре личности.	Получит возможность узнать основные понятия о физической культуре . Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе .	Р.: использовать знания о физической культуре в организации активного отдыха К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Предварительный
Легкая атлетика						
		2	Первичный инструктаж по ТБ при занятиях л/а., спортивными играми № 03-28. Виды дистанций в беге. Первичный инструктаж по ТБ при л/а, с/и. Бег.	Научится вести себя на уроке легкой атлетике и соблюдать правила технике безопасности. Получит возможность научиться низкому старту в беге на короткие дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий легкой атлетике, включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		3	ОФП. Закрепление техники высоко, низкого стартов. Закрепление техники высокого, низкого	Научиться выполнять старт из различных положений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать	Текущий

			старта		вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	
		4	Бег 60м, 100 м. Прыжки на скакалке.	Научиться бег 60 м., 100 м. на результат. Прыжок в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий
		5	Прыжковые упражнения, кроссовая подготовка	Научиться беговым упражнениям.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		6	Практическая работа №1 ОФП	Научиться качественно выполнять физические упражнения(прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, поднимание туловища из положения «лежа на спине».	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила	Этапный

					безопасности.	
		7	Метания гранаты. Бег 2000, 3000м.	Научиться метанию гранаты и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Текущий
		8	Метание мяча. Кроссовая подготовка	Научится бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Текущий
		9	Контрольная работа №1 по легкой атлетике	Научиться качественно выполнять физические упражнения	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения , упражнения на выносливость для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений, соблюдать правила безопасности.	Этапный

		10	Техника эстафетного бега.	Научиться эстафетному бегу.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий
		11	ОФП. Бег с препятствиями	Получит возможность научиться технике бега с препятствиями	Р.: использовать физические качества в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Текущий
Баскетбол						
		12	Первичный инструктаж по ТБ. при занятиях баскетболом № 03-21. Бросок в кольцо. Первичный инструктаж ИТБ №03-15. (баскетбол) Бросок в кольцо.	Получит возможность научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Текущий
		13	Бросок после двух шагов, передачи.	Получит возможность научиться выполнять технику броска после двух шагов, передачу в парах, тройках, с отскоком от пол, по траектории.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Текущий

					технический действий	
		14	Броско после двух шагов. Развитие физических качеств.	Научиться выполнять штрафной бросок	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
		15	Броски со средней и дальней дистанции.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
		16	Совершенствование техники защитных действий, вырывание. Вырывание, выбивание, заслон.	Получит возможность научится вырывать и выбивать мяч	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
		17	Практическая работа № 2 по баскетболу	Научатся выполнять технику бросков в кольцо, ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Этапный
		18	Совершенствование техники ведения мяча.	Получит возможность научится играть в	Р.: использовать игру баскетбол в организации	Текущий

			Учебная игра.	баскетбол	активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	
		19	Жонглирование мячом. Учебная игра.	Получит возможность научиться играть в баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
		20	Совершенствование техники броска в кольцо в прыжке. Учебная игра.	Получит возможность научиться играть в баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
		21	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Получит возможность научиться играть в баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
		22	Совершенствование техники передач в парах, тройках. Учебная игра.	Получит возможность научиться играть в баскетбол		Текущий
		23	Совершенствование	Получит возможность	Р.: использовать игру	Текущий



			техники защитных действий, выбивание. Учебная игра.	научится играть в баскетбол	баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	
		24	Совершенствование техники защитных действий, заслон. Учебная игра.	Получит возможность научиться играть в баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
		25	Совершенствование тактики игры, командное нападение. Учебная игра	Получит возможность научиться играть в баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
		26	Совершенствование тактики игры, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра	Получит возможность научиться играть в баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
		27	Совершенствование тактики игры, взаимодействие с заслоном. Учебная игра	Получит возможность научиться играть в баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику	Текущий

					игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	
II четверть (21 час)		Теоретическая подготовка 2 часа				
		28	Основные формы и виды физических упражнений	Получит возможность узнать основные понятия о физической культуре	Р.: использовать физические упражнения и навыки в организации активного отдыха К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Предварительный
		29	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Получит возможность узнать основные понятия о физической культуре	Р.: использовать физические упражнения и навыки в организации активного отдыха К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Предварительный
Баскетбол						
		30	Повторный инструктаж по ТБ. при занятиях баскетболом № 03-21. Совершенствование техники ведения мяча.	Научиться выполнять технику ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Текущий
		31	Передачи мяча, бросок после двух шагов. Учебная игра	Получит возможность научиться выполнять передачу мяча от груди, ведение мяча два шага бросок.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
		32	Эстафеты с элементами спортивных игр. Учебная игра	Научится использовать элементы баскетбола в эстафетах	Р.: использовать эстафеты в организации активного отдыха.	Текущий

					П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	
		33	Практическая работа №3 (баскетбол)	Научиться качественно выполнять физические упражнения	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный
		34	Совершенствование техники бросков со средней и дальней дистанции. Учебная игра	Получит возможность научиться играть лично с соперником.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Текущий
		35	Совершенствование приемов обыгрывания соперника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Учебная игра	Получит возможность научиться играть лично с соперником.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Текущий
Гимнастика						
		36	Первичный инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой № 03-23. Связка акробатических упражнений.	Получит возможность научиться акробатическим упражнениям	Р.: включать акробатические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение	Текущий

					гимнастических упражнений К.: соблюдать правила безопасности.	
		37	Круговая тренировка, лазание по канату.	Научится выполнять физические упражнения, технику лазания по канату.	Р.: использовать физические упражнения в организации активного отдыха. П.: продемонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений К.: соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Текущий
		38	Комплекс упражнений на степ платформе.	Получить возможность научиться выполнять упражнения на степ платформе.	Р.: использовать физические упражнения в организации активного отдыха. П.: продемонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений К.: соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Текущий
		39	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке.	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке. Получат возможность научиться выполнять элементы строевой подготовки.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение гимнастических и строевых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		40	Практическая работа № 4 (ОФП)	Научатся выполнять технику бросков в кольцо,	Р.: использовать игру баскетбол в организации	Этапный

				ведения мяча.	активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	
		41	Комплекс упражнений на координационной лестнице.	Научиться качественно выполнять физические упражнения	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения , упражнения на выносливость для развития физических качеств. К.: .: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений, соблюдать правила безопасности.	Этапный
		42	ОФП. Круговая тренировка.	Научиться качественно выполнять физические упражнения	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения , упражнения на выносливость для развития физических качеств. К.: .: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений, соблюдать правила безопасности.	Этапный

		43	Контрольная работа №2 (гимнастика)	Научиться качественно выполнять физические упражнения	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения , упражнения на выносливость для развития физических качеств. К.: .: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений, соблюдать правила безопасности.	Этапный
		44	ОФП. Полоса препятствий.	Получит возможность научиться преодолевать полосу препятствий	Р.: использовать физические упражнения в организации активного отдыха. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		45	Совершенствование техники защитных действий, заслон. Учебная игра.	Получит возможность научиться играть в баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
		46	Совершенствование тактики игры, командное нападение. Учебная игра	Получит возможность научиться играть в баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со	Текущий

					сверстниками в процессе совместного освоения технической действий	
		47	Совершенствование тактики игры, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра	Получит возможность научиться играть в баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий	Текущий
		48	Совершенствование тактики игры, взаимодействие с заслоном. Учебная игра	Получит возможность научиться играть в баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий	Текущий
III четверть (33 часа)						
		49	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	Получит возможность узнать об олимпийском движении в России и за рубежом.	Р.: использовать физические упражнения и навыки в организации активного отдыха К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Предварительный
Волейбол						
		50	Первичный инструктаж Т.Б. при занятиях волейболом № 03-20. Стойка волейболиста.	Получат возможность научиться развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научатся правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять ОРУ в организации активного отдыха. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила	Текущий

					безопасности.	
		51	Закрепление техники приема и передачи мяча сверху.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Получат возможность научиться технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Текущий
		52	Закрепление техники приема и передачи мяча снизу.	Получит возможность научиться технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		53	Закрепление техники нижней прямой подачи.	Получит возможность научиться технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней и боковой подачам.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		54	Закрепление техники нижней боковой подачи.	Получит возможность научиться технике приема и передачи мяча.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила	Текущий



					безопасности.	
		55	Закрепление техники передачи двумя руками сверху (передачи в прыжке, за голову).	Получит возможность научиться технике передач.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		56	Закрепление техники верхней прямой подачи.	Получит возможность научиться технике блокирования одиночное, групповое.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		57	Блокирование, одиночное, групповое.	Получит возможность научиться технике приема и передачи мяча, технике нападающего удара.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		58	Закрепление техники нападающего удара.	Получат возможность научиться выполнять технические приемы в игре волейбол.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять физические упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со	Этапный

					сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений.	
		59	Практическая работа №5 (ОФП)	Научиться качественно выполнять физические упражнения	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Научиться качественно выполнять физические упражнения
		60	Закрепление техники нижней прямой подачи по зонам.	Получат возможность научиться выполнять технические приемы в игре волейбол.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять физические упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений.	Этапный
		61	Практическая работа № 6 (волейбол)	Получат возможность научиться выполнять технические приемы в игре волейбол.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять физические упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений.	Этапный
		62	Закрепление техники нападающего удара с переводом	Получат возможность научиться выполнять технические приемы в игре волейбол.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять физические упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Этапный

					физических упражнений.	
		63	Закрепление техники приема и передачи мяча сверху у стены.	Получат возможность научиться выполнять технические приемы в игре волейбол.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять физические упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений.	Этапный
		63	Совершенствование тактических действий. Командные ТТД в защите.	Получат возможность научиться выполнять технические приемы в игре волейбол.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять физические упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений.	Этапный
		65	Совершенствование тактических действий. Групповые ТТД в защите.	Получат возможность научиться выполнять технические приемы в игре волейбол.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять физические упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений.	Этапный
		66	Совершенствование тактических действий. Индивидуальные ТТД в защите.	Получат возможность научиться выполнять технические приемы в игре волейбол.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять физические	Этапный

					упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений.	
		67	Совершенствование тактических действий. Групповые ТТД в нападении.	Получат возможность научиться выполнять технические приемы в игре волейбол.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять физические упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений.	Этапный
		68	Совершенствование тактических действий. Командные ТТД в нападении.	Получат возможность научиться выполнять технические приемы в игре волейбол.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять физические упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений.	Этапный
		69	Совершенствование тактических действий. Индивидуальные ТТД в нападении.	Получат возможность научиться выполнять технические приемы в игре волейбол.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять физические упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений.	Этапный

*Лыжная подготовка*

		70	Первичный инструктаж по Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой № 03-25.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке, наличие формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущий
		71	Техника попеременно двухшажного хода.	Получит возможность научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
		72	Техника одновременно двухшажного хода.	Получит возможность научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу,одновременному безшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
		73	Техника подъема «елочкой»,	Получат возможность научиться выполнять	Р.: использовать передвижение на лыжах в	Текущий

			«скользящим шагом».	подъем елочкой, ступающим шагом и применить в передвижение на лыжах.	организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
		74	Техника торможения "плугом", "упором".	Научиться выполнять торможение плугом, упором.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
		75	Техника полуконькового хода.	Получат возможность научиться выполнять физические упражнения качественно.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный
		76	техника попеременно четырехшажного хода.	Получит возможность научиться попеременно четырехшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Текущий
		77	Техника	Получит возможность	Р.: использовать	Текущий

			одновременного бесшажного хода, повторные отрезки 2*300м, 3*400м.	научиться качественно выполнять одновременный бесшажный ход .	передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
		78	Техника конькового хода.	Получат возможность научиться выполнять подъем "елочкой", "ступающим шагом" Научиться выполнять торможение "плугом", "упором" и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
		79	Техника попеременно четырехшажного хода.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Этапный
		80	Контрольная работа № 3 ( лыжная подготовка).	Получит возможность научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения	Текущий

					на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
		81	Закрепление техники конькового хода.	Получит возможность научиться коньковому ходу.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
IV четверть (24 часа)		Теоретическая подготовка 2 часа				
		82	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Получит возможность узнать основные понятия о физической культуре	Р.: использовать физические упражнения и навыки в организации активного отдыха К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущий
		83	Тестирование по основам знаний.	Получит возможность показать знания о физической культуре.	Р.: использовать физические упражнения и навыки в организации активного отдыха К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Этапный
Волейбол						



		84	Повторный инструктаж по Т.Б. при занятиях волейболом. № 03-20. индивидуальная работа с мячом.	Получат возможность научиться развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научатся правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять ОРУ в организации активного отдыха. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		85	Нижний прием мяча в третью зону. Учебная игра	Получат возможность научиться технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		86	Верхний прием мяча в третью зону. Учебная игра	Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Текущий
		87	Закрепление техники верхней передачи мяча в парах	Получит возможность научиться технике приема и передачи мяча, и технике прямой верхней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		88	Закрепление техники верхней передачи мяча в колоннах	Получит возможность научиться технике приема и передачи мяча, нападающего удара.	волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	Текущий

					варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
		89	Блокирование, скидка мяча в свободную зону.	Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный
		90	Техника нижней прямой, нижней боковой подач	Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный
		91	Верхняя прямая подача, нападающий удар.	Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный
		92	Практическая работа № 7 (волейбол)	Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный
		93	Итоговая контрольная работа	Научиться правильно демонстрировать ЗУН	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику	Итоговый

					игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
		94	Применение полученных знаний в игре	Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный
Легкая атлетика						
		95	Повторный инструктаж по Т.Б. при занятиях л/а. № 03-24. ОФП. СФП	Получат возможность развивать физические качества.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущий
		96	Практическая работа № 8 (ОФП).	Получат возможность научиться выполнять физические упражнения качественно.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять физические упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений.	Этапный
		97	Бег 60 м, 100м.	Научиться бег 60 м., 100 м. на результат. Прыжок в	Р.: включать беговые упражнения в различные	Текущий

				длину с разбега.	формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
		98	Прыжки через препятствия. Кроссовая подготовка.	Научиться прыжкам через препятствия и распределению силы по дистанции.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		99	Метание гранаты.	Научиться метанию гранаты.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Текущий
		100	Бег по пересеченной местности.	Научиться бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со	Текущий

					сверстниками в процессе совместного освоения техники бега.	
		101	Техника эстафетного бега.	Научиться эстафетному бегу.	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения , упражнения на выносливость для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений, соблюдать правила безопасности.	Этапный
		102	Эстафеты с элементами спортивных игр (баскетбол)	Научиться качественно выполнять физические упражнения	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий
		103	Эстафеты с элементами спортивных игр (волейбол)	Научиться качественно выполнять физические упражнения	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со	Текущий

					сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
		104	Эстафеты с элементами легкой атлетики	Научиться качественно выполнять физические упражнения	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий
		105	Подвижные игры. Подведение итогов года.	Научиться качественно выполнять физические упражнения	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий

