

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Е.И. Стерина» г. Рославля

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
(Протокол от 29.08.22 № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБОУ
"Средняя школа №1"
от 01.09.23 № 285

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2023- 2024 учебный год

по физической культуре

Класс 11 А

Количество часов на год всего 102 ч.;

в неделю 3 ч.

Плановых контрольных работ 1, зачетов _____, тестов _____,
лабораторных работ _____, практических работ _____,
лабораторных опытов _____, экскурсий _____,
иное _____.

(указать конкретно что именно)

Количество административных контрольных работ _____.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа по физической культуре 10-11 классы В. И. Лях Москва, «Просвещение», 2021 г.
(полное название, автор, издательство, год издания)

УМК

Учебник **В. И. Лях, Физическая культура 10-11 класс, Москва, «Просвещение», 2021 г.**
(полное название, автор, издательство, год издания)

Рабочая тетрадь _____

(полное название, автор, издательство, год издания)

Книга для учителя _____

(полное название, автор, издательство, год издания)

Дидактические материалы по _____ для _____ класса. _____

(полное название, автор, издательство, год издания)

Контрольные и самостоятельные работы по _____

(полное название, автор, издательство, год издания)

Дополнительная литература _____

Мищенкова Жанна Владимировна, учитель физической культуры, высшая кв. категория
(ФИО полностью, должность, квал. категория) _____ (подпись)

11 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) Готовность к служению Отечеству, его защите;

4) Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Изучение учебных предметов "Физическая культура" должно обеспечить:

сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание программы:

Раздел 1.«Теоретические аспекты физической культуры» в течение учебного года.

Правовые основы физической культуры и спорта: Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Понятие о физической культуре личности. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Адаптивная физическая культура. Проблема инвалидности, её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Всероссийский комплекс ГТО Основные средства и методы закаливания. Формы и средства контроля. Виды и характеристика основных типов телосложения. Профилактика вредных привычек. Правила судейства в баскетболе. История развития баскетбола в России. Методы и принципы закаливания. Организация пеших походов. Роль занятий физическими упражнениями и спортом.

Раздел 2.«Легкая атлетика»

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила соревнований в легкой атлетике. Спринтерский бег, низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции 100 м; 30 м. Специально беговые упражнения (СБУ). Специально прыжковые упражнения (СПУ). Специальные упражнения (СУ). ОРУ в движении. Эстафетный бег.

Круговая тренировка. Бег 2 км, 3 км. Прыжок в длину: с места; с разбега; в высоту. Челночный бег 3*10 метров. Упражнения на восстановления. Бег на средние дистанции.

Метание мяча на дальность. Бег с изменением направления по сигналу. Равномерный бег.

Подтягивание (м), в упоре лежа (д). Броски и толчки набивных мячей. Метание мяча в цель. Метание гранаты весом 700 грамм для юношей, 500 грамм для девушек. Бег по пересеченной местности.

Раздел 3.«Гандбол»

Техника безопасности на уроках по гандболу. Техника передвижений: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника защитных действий. Тактика нападения.

Учебная игра.

Раздел 4. «Волейбол»

ОРУ в движении. Равномерный бег. Специально беговые упражнения (СБУ). Техника передвижений и остановок. Техника приема и передач мяча: варианты техники приёма и передачи мяча. Техника подачи мяча: варианты подачи мяча. Техника нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку. Одиночное блокирование. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; позиционное нападение. Учебная игра

Раздел 5. «Баскетбол»

Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений. Ловля и передача мяча: варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением. Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; Штрафной бросок. Тактика игры: быстрый прорыв индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите (зонная). Учебная игра. Прыжки через скакалку. Бросок набивного мяча. Челночный бег.

Раздел 6. «Гимнастика»

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Акробатическая комбинация: Мальчики: комбинации из ранее освоенных элементов. Девочки: комбинации из ранее освоенных элементов. Наклон вперед из положения стоя. Учебная игра. Упражнения на координацию. Упражнения на растяжку.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (с гантелями). Опорный прыжок. Прыжки на скалке за 1 мин. Гимнастическая полоса препятствий.

Раздел 7 «Лыжная подготовка»

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Техника конькового хода. Техника подъемов и спусков. Прохождение дистанций с переменной интенсивностью. Прохождение дистанций 3, 4 км.

Текущий контроль

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся и предоставления возможности выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), используются контрольные упражнения. Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится в начале в конце учебного года. Формой промежуточной аттестации является тестирование.

В случае плохой погоды, не позволяющей проводить уроки по лыжной подготовке на улице, уроки проходят в спортивном зале с выполнением имитационных упражнений по теме урока.

**Календарно - тематическое планирование
11 класс**

№ уро ка	Название раздела и темы	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата проведения		Формируемые УУД	Примечание (описание причин корректировки)
				План	Факт		
1	Лёгкая атлетика. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; выполнение строевых команд; развитие скоростных качеств; беговые эстафеты; упражнения на развитие гибкости.	1			Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и	
2	Лёгкая атлетика. Тестирование бега на 100м. Правовые основы физической культуры и спорта. 1	Разучивание беговой разминки; проведение тестирования бега на 100м; разучивание подводящих упражнений для подготовки к бегу на короткие дистанции. Раскрыть цели и назначение статей Конституции и Федеральных законов «О физической культуре и спорта»	1				
3	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции	повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники старта, бега и финиширования на короткие дистанции, техники старта с помощью стартовых колодок;	1				
4	Лёгкая атлетика. Тестирование бега на 30м	Выполнение разминки в движении; Тестирование бега на 30м и челночного бега 3х10м	1				
5	Лёгкая атлетика. Техника метания гранаты на дальность с разбега.	Повторение разминки в движении; разучивание техники броска гранаты на дальность с разбега, технике бега на средние дистанции; проведение игрового упражнения с метанием гранаты	1				
6	Лёгкая атлетика. Метание гранаты. Понятие о физической культуре личности. 2	Повторение разминки в движении; совершенствование техники бега на средние дистанции, метание гранаты различными способами. Раскрывать понятия физическая культура и физическая культура личности. Характеризовать основные компоненты физической культуры личности.	1				
7	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости.	Разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; Тестирование бега на 2000м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники выполнения равномерного гладкого бега на заданную	1				

		дистанцию.				анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	
8	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	Проведение беговой разминки; выполнение равномерного гладкого бега; повторение техники прыжка в длину с разбега различными способами; проведение футбольных подвижных игр.	1			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
9	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. 3	Проведение беговой разминки; выполнение равномерного гладкого бега; повторение техники прыжка в длину с разбега различными способами; проведение футбольных подвижных игр. Раскрывать понятия здоровья. Характеризовать основные средства физического воспитания, какие физические упражнения приносят наибольшую пользу здоровью.	1				
10	Лёгкая атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости.	Проведение разминки в движении; выполнение 6-ти минутного равномерного гладкого бега; проведение футбольных подвижных игр	1				
11	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10м.	Выполнение разминки в движении; и челночного бега 3х10м	1				
12	Лёгкая атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости.	Проведение разминки в движении; совершенствование техники 6-ти минутного равномерного гладкого бега; проведение спортивной игры «Футбол».	1				
13	Лёгкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места.	Разучивание разминки с гимнастической скакалкой; проведение тестирования прыжка в длину с места; проведение бросков малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели;	1				
14	Лёгкая атлетика. Броски малого мяча на точность.	Проведение разминки с малыми мячами; проверка домашнего задания; проведение тестирования подтягиваний; проведение бросков малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели;	1				
15	Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча.	Проведение разминки с баскетбольными мячами; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования наклона вперёд из положения стоя; проведение бросков большого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели; подвижные игры с мячом.	1				
16	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту	Выполнение разминки стоя на месте; выполнение прыжка высоту способом «перешагивание»; проведение футбольных упражнений.	1				
17	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту	Выполнение разминки стоя на месте; выполнение прыжка высоту способом «перешагивание»; проведение футбольных упражнений.	1				

18	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту	Выполнение разминки стоя на месте; выполнение прыжка высоту способом «перешагивание»; проведение футбольных упражнений	1				
19	Лёгкая атлетика. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	Разучивание разминки с набивными мячами; преодоление полосы препятствий; проведение тестирования броска набивного мяча на дальность.	1				
20	Волейбол. Инструкция по технике безопасности на занятиях волейболом. Передачи мяча сверху двумя руками	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом; разучивание разминки с волейбольными мячами; повторение техники приёма и передачи мяча в тройках сверху двумя руками; повторение правил игры в «волейбол»; проведение спортивной игры «волейбол»	1				
21	Волейбол. Передвижение и остановки Приёмы и передачи мяча	Повторение разминки с волейбольными мячами; разучивание усложненных вариантов приёма и передачи мяча; проведение спортивной игры «волейбол»	1				Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оставляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
22	Волейбол. Передвижение и остановки Приёмы и передачи мяча	Повторение разминки с волейбольными мячами; повторение и совершенствование усложненных вариантов приёма и передачи мяча; проведение спортивной игры «волейбол»	1				.

23	Волейбол. Подачи мяча	Разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения верхней прямой подачи, нижней прямой подачи; проведение спортивной игры «волейбол»	1			
24	Волейбол. Подачи мяча	Повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи, нижней прямой подачи; проведение спортивной игры «волейбол»	1			
25	Волейбол. Нападающий удар.	Разучивание разминки с набивными мячами; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники выполнения прямого нападающего удара; проведение спортивной игры «волейбол»	1			
26	Волейбол. Нападающий удар.	Повторение разминки с набивными мячами; повторение разновидностей нападающего удара; совершенствование техники прямого нападающего удара; проведение спортивной игры «волейбол»	1			
27	Волейбол. Защитные действия. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. 4	Разучивание разминки с волейбольными мячами; разучивание техники группового блокирования; повторение техники индивидуального блокирования; формулировать основные правила техники безопасности на уроках физической культуры; проведение спортивной игры «волейбол»	1			
2 четверть						
28	Волейбол. Защитные действия. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. 4	Повторение разминки с волейбольными мячами; техники группового блокирования; совершенствование техники индивидуального блокирования; формулировать основные правила техники безопасности на уроках физической культуры; проведение спортивной игры «волейбол»	1			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оставляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его
29	Волейбол. Тактика игры в нападении	Разучивание разминки с набивными мячами; повторение индивидуальных тактических действий в нападении; разучивание групповых тактических действий в нападении; проведение спортивной игры «волейбол»; упражнения на мышцы брюшного пресса.	1			
30	Волейбол. Тактика игры в нападении	Повторение разминки с набивными мячами, командных тактических действий в нападении; повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении; упражнения на мышцы брюшного пресса.	1			
31	Волейбол. Тактика игры в защите.	Разучивание разминки с волейбольными мячами; повторение индивидуальных тактических действий в защите;	1			

		разучивание групповых тактических действий в защите; проведение спортивной игры «волейбол»; тестирование поднимание туловища за 1 мин.				выполнения выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	
32	Волейбол. Тактика игры в защите.	Повторение разминки с волейбольными мячами, командных тактических действий в защите; повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите; проведение спортивной игры «волейбол»; упражнения на силу (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	1				
33	Волейбол. Учебная игра «Волейбол». Основные формы и виды физических упражнений. 5	Повторение разминки с волейбольными мячами; повторение приема и подачи мяча; тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; анализировать понятие физическое упражнение. Объяснять его внутреннее и внешнее содержание; проведение спортивной игры «волейбол»;	1				
34	Волейбол. Контрольный урок по теме «Волейбол»	Проведение разминки с волейбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений; проведение спортивной игры «волейбол»;	1				
35	Волейбол. Контрольный урок по теме «Волейбол»	Проведение разминки с волейбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений; проведение спортивной игры «волейбол»;	1				
36	Гимнастика. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; проведение разминки стоя на месте; выполнение перестроений в колонне; проведение гимнастических эстафет	1			Чётко выполняют строевые упражнения. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.	
37	Гимнастика. Акробатика. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. 6	Проведение разминки стоя на месте; выполнение перестроений в колонне, акробатических элементов: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост»; раскрывать особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывать пользу физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, в семье, занятий вне школы.	1				
38	Гимнастика. Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперёд через препятствие.	Разучивание разминки на гимнастических матах; выполнение строевых упражнений; разучивание техники выполнения кувырка вперёд через препятствие, кувырка назад через стойку на руках; повторение техники выполнения стойки на голове и руках.	1				
39	Гимнастика. Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперёд через	Разучивание разминки на гимнастических матах; выполнение строевых упражнений; разучивание техники выполнения	1				

	препятствие.	кувырка вперёд через препятствие, кувырка назад через стойку на руках; повторение техники выполнения стойки на голове и руках.					
40	Гимнастика. Акробатические комбинации. Лазание по канату.	Разучивание разминки с предметами (обруч, гантели); проверка домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических упражнений, техники лазание по канату	1				
41	Гимнастика. Акробатические комбинации. Лазание по канату.	Повторение разминки с предметами (обруч, гантели); проверка домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических упражнений, техники лазание по канату	1				
42	Гимнастика. Акробатические комбинации. Лазание по канату.	Выполнение разминки с предметами (обруч, гантели); проверка домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических упражнений, техники лазание по канату	1				
43	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне. Опорный прыжок	Разучивание разминки с гимнастическими палками; разучивание упражнений на бревне, техники выполнения опорного прыжка; выполнение опорного прыжка «ноги врозь», «согнув ноги»	1				
44	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне. Опорный прыжок	Проведение разминки с гимнастическими палками; выполнение упражнения на гимнастическом бревне; выполнения опорного прыжка; выполнение опорного прыжка «ноги врозь», «согнув ноги»	1				
45	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне. Опорный прыжок	Проведение разминки с гимнастическими палками; выполнение упражнения на гимнастическом бревне; выполнения опорного прыжка; выполнение опорного прыжка различными способами	1				
46	Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий.	Разучивание разминки со скакалкой; повторение правил техники прохождения полосы препятствий; выполнение прыжков через скакалку за 1 мин.	1				
47	Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий.	Проведение разминки со скакалкой; прохождение гимнастической полосы препятствий; тестирование прыжков через скакалку за 1 мин.	1				
48	Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий. Адаптивная физическая культура. 7	Проведение разминки со скакалкой; прохождение гимнастической полосы препятствий. Раскрывать понятия адаптивная физическая культура, адаптивная двигательная реабилитация и адаптивная физическая рекреация. Классифицировать и характеризовать виды спорта для инвалидов. Объяснять роль занятий физическими упражнениями и спортом для инвалидов.	1				

3 четверть

49	Лыжная подготовка. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; проверка формы и лыжного снаряжения; повторение техники выполнения попеременного и одновременного лыжных ходов; проведение подвижной игры на лыжах «Догони впередиидущего»	1			Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	
50	Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные	Проведение разминки на лыжах; выполнение перехода с попеременного лыжного хода на одновременный и наоборот; проведение подвижной игры на лыжах «Догони впередиидущего»	1				
51	Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные	Проведение разминки на лыжах; выполнение перехода с попеременного лыжного хода на одновременный и наоборот; проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»	1				
52	Лыжная подготовка. Коньковый ход на лыжах.	Разучивание разминки на лыжах с лыжными палками; повторение и изучение различных вариантов лыжных ходов; разучивание техники конькового лыжного хода; проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»	1				
53	Лыжная подготовка. Коньковый ход на лыжах	Повторение разминки на лыжах с лыжными палками; совершенствование и повторение различных вариантов лыжных ходов; разучивание техники конькового лыжного хода; проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»	1				
54	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. 8	Проведение разминки на лыжах с лыжными палками, лыжных эстафет и забега на дистанцию 1.5км; раскрывать понятия физическая нагрузка. Объяснять способы регулирования физической нагрузки. Характеризовать объём и интенсивность физической нагрузки.	1				
55	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты.	Проведение разминки на лыжах с лыжными палками, лыжных эстафет и забега на дистанцию 1.5км; проверка выполнения домашнего задания.	1				
56	Лыжная подготовка. Подъём на склон и спуски со склона.	Проведение разминки на лыжах; повторение техники подъём на склон и спуски со склона; разучивание техники перешагивание через небольшое препятствие.	1				
57	Лыжная подготовка. Подъём на склон и спуски со склона.	Проведение разминки на лыжах; повторение техники подъём на склон и спуски со склона; разучивание техники перешагивание через небольшое препятствие и перешагивание в сторону;	1				
58	Лыжная подготовка. Подъём на склон и спуски со склона.	Проведение разминки на лыжах с лыжными палками; повторение техники подъём на склон и спуски со склона; повторение техники торможения проведение подвижной игры «Затормози в квадрате».	1				

59	Лыжная подготовка. Торможение и поворот «упором». Формы и средства контроля за индивидуальной физической деятельностью. 9	Проведение разминки на лыжах с лыжными палками; повторение техники подъём на склон и спуски со склона; совершенствование техники торможения боком; повторение техники торможения и поворотов «упором»; проведение подвижной игры «Затормози в квадрате».	1				
60	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3км.	Проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники лыжных ходов; прохождение дистанции 3км на лыжах;	1				
61	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3км.	Проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники лыжных ходов; прохождение дистанции 3км на лыжах	1				
62-63	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции	Проведение разминки на лыжах; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений: переходов с одного лыжного хода на другой, спусков, подъёмов и торможений.	1				
64	Гандбол. Спортивная игра «Гандбол». Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	Разучивание разминки в парах с мячами; повторение правил игры в гандбол; инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми; повторение техники передвижения и остановок; проведение спортивной игры «Гандбол».	1				
65	Гандбол. Броски мяча в гандболе.	Повторение разминки в парах с мячами; выполнение бросков и ловли мяча; спортивной игры «Гандбол».	1				
66	Гандбол. Основы организации двигательного режима. 10	Повторение разминки в парах с мячами; выполнение стоек, поворотов, бросков и ловли мяча; проведение спортивной игры «Гандбол». Раскрывать негативные последствия неправильной организации режима дня, ограниченной двигательной активности; проведение спортивной игры «Гандбол».	1				
67	Гандбол. Ведение и броски мяча в гандболе.	Проведение разминки с мячами; проверка домашнего задания; совершенствование техники ведения мяча; разучивание и повторение различных бросков мяча; проведение спортивной игры «Гандбол».	1			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек. Составляют комбинации из освоенных элементов	
68	Гандбол. Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе. Тактика игры.	Повторение разминки с мячами; совершенствование техники ведения мяча; повторение различных бросков мяча; проведение спортивной игры «Гандбол»; совершенствование техники блокирования и выбивание мяча; выполнение тактических действий игроков в защите и в нападении.	1				

69	Баскетбол. Передвижения, остановки, повороты, броски мяча в кольцо.	Разучивание беговой разминки; повторение передвижений, остановок и поворотов; разучивание различных вариантов передач мяча; повторение техники бросков мяча в кольцо; проведение спортивной игры в баскетбол.	1			<p>техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
70	Баскетбол. Передвижения, остановки, повороты, броски мяча в кольцо.	Повторение беговой разминки; совершенствование техники ведения мяча; разучивание и совершенствование различных вариантов передач мяча; повторение техники бросков мяча в кольцо; проведение спортивной игры в баскетбол.	1				
71	Баскетбол. Ведение мяча и броски в кольцо.	Разучивание разминки с предметами; совершенствование техники ведения мяча; разучивание и повторение различных вариантов бросков мяча в кольцо; проведение спортивной игры в баскетбол.	1				
72	Баскетбол. Штрафной бросок. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. 11	Проведение разминки с мячами; броски мяча в кольцо; техника штрафного броска; проведение спортивной игры в баскетбол. Составлять положения соревнований. Готовить места для проведения соревнований. Проведение спортивной игры в баскетбол.	1				
73	Баскетбол. Штрафной бросок	Проведение разминки с мячами; броски мяча в кольцо; техника штрафного броска; проведение спортивной игры в баскетбол.	1				
74	Баскетбол. Защитные действия	Разучивание разминки с набивными мячами; разучивание техники накрывания мяча; повторение перехвата, вырывание и выбивание мяча; ; проведение спортивной игры в баскетбол.	1				
75	Баскетбол. Защитные действия	Повторение разминки с набивными мячами; разучивание техники накрывания мяча; повторение перехвата, вырывание и выбивание мяча проведение спортивной игры в баскетбол.	1				
76	Баскетбол. Тактические действия.	Разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; знакомство с тактическими действиями в баскетболе; выполнение штрафных бросков; проведение спортивной игры в баскетбол	1				
77	Баскетбол. Тактические действия	Повторение разминки с баскетбольными мячами в парах; применение тактическими действиями в баскетболе; выполнение штрафных бросков; проведение спортивной игры в баскетбол	1				
78	Баскетбол. Учебная игра. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. 12	Проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; применение тактическими действиями в баскетболе; выполнение штрафных бросков; проведение спортивной игры в баскетбол. Раскрывать понятие телосложение. Характеризовать системы занятий, направленных на изменение телосложения, методы контроля за телосложением.	1				

4 четверть

79	Баскетбол. Штрафной бросок	Проведение разминки с мячами; броски мяча в кольцо; техника штрафного броска; проведение спортивной игры в баскетбол.	1			Составляют комбинации из освоенных элементов	
80	Баскетбол. Защитные действия	Повторение разминки с набивными мячами; разучивание техники накрывания мяча; повторение перехвата, вырывание и выбивание мяча проведение спортивной игры в баскетбол.	1			техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек. Составляют комбинации из освоенных	
81	Баскетбол. Тактические действия	Повторение разминки с баскетбольными мячами в парах; применение тактическими действиями в баскетболе; выполнение штрафных бросков; проведение спортивной игры в баскетбол	1			элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения. Составляют комбинации из освоенных	
82	Баскетбол. Учебная игра	Проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; применение тактическими действиями в баскетболе; выполнение штрафных бросков; проведение спортивной игры в баскетбол.	1			элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; оставляют комбинации из освоенных	
83	Баскетбол. Учебная игра	Проведение разминки с баскетбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; проведение спортивной игры в баскетбол	1			элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,	
84	Спортивные игры. Способы регулирования массы тела человека. 13	Проведение разминки в движении; проведение эстафет и спортивных игр. Характеризовать основные компоненты массы тела. Описывать физические упражнения, которые способствуют увеличению размера мышц.	1			осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития	
85	Лёгкая атлетика. Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Метание в горизонтальные и вертикальные цели.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; проведение разминки с малыми мячами, бросков мяча в горизонтальные и вертикальные цели; тестирование наклона из положения стоя; проведение подвижной игры «Точно в цель».	1				
86	Лёгкая атлетика. Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Всероссийский комплекс ГТО.	Проведение разминки с малыми мячами, бросков мяча в горизонтальные и вертикальные цели; тестирование прыжка в длину с места; проведение подвижной игры «Точно в цель».	1				
87	Лёгкая атлетика. Метание в горизонтальные и вертикальные цели.	Проведение разминки с набивными мячами; тестирование броска набивного мяча на дальность; проведение спортивных игр.	1				
88	Лёгкая атлетика. Тестирование челночного бега 3x10. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. 14	Проведение разминки в движении; тестирование челночного бега 3x10; проведение спортивных игр. Характеризовать вредные привычки. Раскрывать способы профилактики средствами физической культуры.	1				
89	Лёгкая атлетика. Тестирование бега на 30м.	Проведение беговой разминки; тестирование бега на 30м; проведение беговых эстафет и кроссовой подготовки.	1				
90	Лёгкая атлетика. Тестирование бега на	Проведение беговой разминки; тестирование бега на 100м;	1				

	100м.	проведение беговых эстафет и кроссовой подготовки.				физических способностей.	
91	Лёгкая атлетика. Метание гранаты на дальность. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. 15	Проведение разминки в движении; выполнение метания гранаты на дальность из различных положений, бега на длинные дистанции. Характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	1			<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха. Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития</p>	
92	Лёгкая атлетика. Метание гранаты на дальность.	Проведение разминки в движении; выполнение метания гранаты на дальность из различных положений, бега на длинные дистанции.	1				
93	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	Проведение беговой разминки; совершенствование техники прыжков в длину с разбега; бег на длинные дистанции.	1				
94	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. 16	Проведение беговой разминки; совершенствование техники прыжков в длину с разбега; бег на длинные дистанции. Раскрывать основные понятия связанные с олимпийским движением.	1				
95	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	Проведение беговой разминки; совершенствование техники прыжков в длину с разбега; бег на длинные дистанции; проведение командных соревнований по прыжкам в длину с разбега.	1				
96	Лёгкая атлетика. Равномерный бег. развитие выносливости	Проведение разминки на развитие гибкости; совершенствование техники равномерного гладкого бега; проведение забега на длинную дистанцию; проведение спортивных игр.	1				
97	Промежуточная аттестация (тестирование)		1				
98	Лёгкая атлетика. Бега на 2000м. Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. Организация пеших походов.	Проведение разминки на развитие гибкости; совершенствование техники равномерного гладкого бега; проведение забега на 2000м	1				
99	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег.	Проведение разминки в движении; повторение техники эстафетного бега; прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	1				
100	Фестиваль сдачи норм ГТО.	Выполнение испытаний (тестов) 5,6 ступени	1				
101	Фестиваль сдачи норм ГТО.	Выполнение испытаний (тестов) 5,6 ступени	1				
102	Фестиваль сдачи норм ГТО.	Выполнение испытаний (тестов) 5,6 ступени	1				

						<p>соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--