

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

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
(Протокол от 29.02.23 № 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 Б**

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 _____

Казаринова Ольга Николаевна, учитель физической культуры, высшая кв. категория
(ФИО полностью, должность, квалификация, 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						Составляют комбинации из
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			освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек;
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			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
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 вперед через препятствие.	Разучивание разминки на гимнастических матах; выполнение строевых упражнений; разучивание техники выполнения кувырка вперед 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 вперед 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 физкультурной 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	
						техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
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			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча;	
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			оценивают технику их выполнения. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; оставляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, 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	
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				
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				
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				
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			комплексного развития физических способностей.	
90	Лёгкая атлетика. Тестирование бега на 100м.	Проведение беговой разминки; тестирование бега на 100м; проведение беговых эстафет и кроссовой подготовки.	1			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	
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			Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.	
92	Лёгкая атлетика. Метание гранаты на дальность.	Проведение разминки в движении; выполнение метания гранаты на дальность из различных положений, бега на длинные дистанции.	1			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
93	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	Проведение беговой разминки; совершенствование техники прыжков в длину с разбега; бег на длинные дистанции.	1			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	
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			и совершенствования. 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.	
102	Фестиваль сдачи норм ГТО.	Выполнение испытаний (тестов) 5,6 ступени	1			и совершенствования. 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.	