

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Карсовайская средняя общеобразовательная школа»
Балезинского района Удмуртской Республики

Принято на заседании
педагогического совета №1
«31» августа 2023 г.
Секретарь: _____ Е.Б. Тебенькова

Утверждаю
Директор школы: _____ И.В. Буланова
« 1 » сентября 2023 г
Приказ № 190 - ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 11 класса

Учитель: Тебенькова Т.В.
учитель физической культуры,
1 квалификационная категория

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для 11 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
3. Примерная программа среднего общего образования по физической культуре, рекомендованная Министерством образования и науки Российской Федерации.
4. Учебный план МБОУ «Карсовайская средняя школа»
5. Авторская программа по физической культуре (авторы Лях В.И., М.В. Маслов.).

Преподавание ведется по учебникам, входящим в Федеральный перечень учебников, утвержденных МОиН РФ:

Изучение физической культуры на уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих **целей и задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях В. И.,

В программе В. И. Ляха программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным государственным стандартом. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по лыжной подготовке и легкой атлетике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время, как в процессе уроков, так и отдельно один-два часа в четверти.

Региональный компонент реализуется на следующих уроках

класс	номер урока	тема урока
11	1	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. ИОТ № 169;177;179;180
	12	Наклон вперед из положения сидя Подтягивание на перекладине.
	28	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. ИОТ № 175;180

38 - 39	Передача мяча над собой 2-мя руками сверху и снизу
48-49	Переход с одновременных ходов на попеременные
58	Способы регулирования массы тела человека
67	Коньковый ход с односторонним отталкиванием
75 - 76	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

класс	количество часов в неделю	количество часов за год	контроль знаний		
			практика	теория	тесты
11	3	102	92	10	16

Планируемые результаты

Раздел 1. Знания о физической культуре

Учащиеся научатся:

- излагать основные исторические факты развития физической культуры и олимпийского движения;
- характеризовать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр древности и современности;
- характеризовать составляющие здорового образа жизни и роль физической культуры в укреплении здоровья и формировании здорового образа жизни;
- понимать планирование учебного дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами закаливания, гигиеническими требованиями к занятиям физическими упражнениями.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассматривать физическую культуру и как основное средство укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и физического совершенствования;
- определять базовые понятия и термины физической культуры и использовать их в процессе занятий физическими упражнениями;
- определять правила техники безопасности и профилактики травматизма с учетом специфики вида спорта.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащиеся научатся:

- характеризовать различные виды физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

- составлять комплексы общеразвивающих упражнений для занятий физической культурой, комплексы утренней и корректирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- определять место общеразвивающих и корректирующих упражнений в структуре урока физической культуры;
- понимать роль контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- тестировать показатели физического развития и физической подготовленности;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе самостоятельной учебной деятельности на уроке, тестирования физического развития и физической подготовленности, освоения новых двигательных действий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать утреннюю гимнастику, физкультминутки и физкультпаузы в режиме учебного дня и недели;
- самостоятельно проводить комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений по формированию правильной осанки, анализировать их выполнение;
- вести дневник самоконтроля, определять его содержание и структуру.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Учащиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления в рамках проведения физкультминуток и физкультпауз;
- выполнять ОРУ, направленные на развитие силы, гибкости, выносливости, быстроты и координации;
- выполнять организационные команды и строевые приемы, акробатические комбинации из 4 упражнений (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках); упражнения на гимнастической перекладине (мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа); беговые упражнения (бег с ускорением от 30 до 100 м., бег на результат 100 м., бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин, бег на 2000 м; 3000 м.); прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега; метание гранаты на дальность и в цель; передвижение на лыжах до 10 км., спуск в низкой и высокой стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом»); основные технические элементы в баскетболе (перемещения в стойке игрока, броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения и ловли) и волейболе (перемещения в стойке игрока, передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, верхняя прямая подача, прямой нападающий удар) в учебной деятельности.

Учащиеся получают возможность научиться:

- играть в баскетбол и волейбол по правилам;
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

Основное содержание учебного предмета

Раздел 1 Знания о физической культуре

Современные оздоровительные системы физического воспитания.

Основные направления развития физической культуры в современном

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны

История возникновения и развития физической культуры в мире (в России)

Организация и проведение пеших походов.

Требования к технике безопасности бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и самоконтроль за их эффективностью.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)

Раздел 3 Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине

Лёгкая атлетика Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

11 класс

Легкая атлетика – 12 уроков (1 урок – теория)

№ п/п	Тема урока	Кол -во уро ков	Содержание образования	Характеристи ка видов деятельности	Планируемые результаты		
					<i>Предметные результаты:</i>	<i>Метапредметные результаты</i>	<i>Личностные результаты:</i>
1	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. ИОТ № 169;177;179;180	1	Теоретическое занятие: Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Профилактика школьного травматизма. Санитарно-гигиенические требования.	Определять основные мероприятия по профилактике травматизма. Знать правила т.б. при занятиях л/а.	Подбирать упражнения для разминки легкоатлета, подбирать подвижные игры в соответствии с темой урока.	уметь работать на уроке в сотрудничестве с учителем и со сверстниками; определять цели и задачи обучения на уроках л/а.	Освоит правила поведения на занятиях л/а, умеет ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение; проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство.
2	Бег на короткие дистанции Футбол. Отбор мяча подкатом	1	Спец. беговые упражнения; низкий старт; стартовый разгон; спринтерский бег 30 и 100 метров; остановка мяча подошвой; отбор мяча подкатом	Демонстрировать технику беговых упражнений Описывать технику игровых	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно; выполнять	Уметь определять цели, задачи и алгоритм своих действий в играх, соотносить их с выполненными упражнениями и	Принимает активное участие в проведении игр и эстафет.

				действий и приемов	упражнения.	соревнованиями, уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой и соревновательной деятельности.	
3	Шестиминутный бег Полоса препятствий	1	Спец. беговые и прыжковые упражнения; бег на выносливость (6 мин); преодоление полосы препятствий	Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки	Выполнять бег на короткие дистанции согласно правилам. Описывать технику бега на короткие дистанции; выполнять бег на 30 и 60 м. с высокого и низкого старта.	Уметь находить ошибки техники у сверстников; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время игр и эстафет; уметь оценивать выполнение контрольных упражнений.	Умеет применять правила поведения на уроках л/а; умеет бегать на длинные дистанции с максимальной скоростью.
4	Кроссовый бег	2	Спец. беговые упражнения. Кросс 2000м(д) и 3000 м (юн.)	Уметь правильно выполнять движения в беге	Описывать технику бега. Выполнять бег на 2000 м.	Уметь соблюдать требования техники безопасности во время	Умеет регулировать нагрузку во время бега на 2000 м.

						<p>выполнения заданий Уметь оценивать технику бега на 2000 м. при помощи учителя. Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время выполнения упражнений.</p>	
5 - 6	<p>Метание гранаты. Футбол: Обманные движения</p>	2	<p>Правила техники безопасности при метаниях. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега, из различных положений, на результат; различные виды финтов; игра в футбол</p>	<p>Осваивать технику метания гранаты с места, с разбега. Развивать выносливость</p>	<p>Выделять основное звено техники метания гранаты; выполнять метание гранаты с места и в движении; определять правила техники безопасности во время метаний. Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений.</p>	<p>Уметь применять ранее полученные знания; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метательных упражнений. Выполнять бег на длинные дистанции. Уметь взаимодействовать со сверстниками.</p>	<p>Знает роль метательных упражнений для совершенствования и подготовки к сдаче норм ГТО. Знает правила поведения при освоении беговых упражнений.</p>

7 - 8	Прыжок в длину с разбега Футбол: Отбор мяча у соперника подкатом	2	Спец. беговые и прыжковые упражнения; подбор разбега, толчка; пробные попытки; зачетные прыжки; с /ходьба; удары головой по подвешенному мячу; отбор мяча у соперника подкатом; игра в футбол	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и владение игрой в футбол	Выполнять челночный бег и подтягивание согласно правилам.	Уметь применять правила безопасности, занимаясь самостоятельно. Уметь находить ошибки при выполнении упражнений и исправлять их.	Умеет применять правила поведения на уроке во время выполнения прыжков в длину. Умеет управлять эмоциями в игровых и соревновательных ситуациях.
9	Эстафетный бег Спортивная ходьба	1	Стартовый разгон; бег по дистанции 70-80 метров; финиширование; эстафетный бег; финты; отбор мяча у соперника; игра по правилам	Проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей прикладной и оздоровительной направленностью	Выполнять эстафетный бег и спортивную ходьбу согласно правилам.	Уметь применять правила безопасности, занимаясь самостоятельно. Уметь находить ошибки при выполнении упражнений и исправлять их.	Принимает активное участие в проведении игр и эстафет.

10	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1	Кросс по пересеченной местности; Совершенствование прыжка в высоту	Определять функциональное состояние организма и физическую работоспособность	Описывать технику бега. Выполнять бег на 2000 м.	Уметь соблюдать требования техники безопасности во время выполнения заданий Уметь оценивать технику бега на 2000 м. при помощи учителя. Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время выполнения упражнений.	Умеет регулировать нагрузку во время бега на 2000 м.
11	Прыжок в высоту с разбега. Спортивная ходьба	1	Разминка, направленная на развитие прыгучести; прыжок в высоту на оценку; челночный бег 5x10; упражнения на пресс	Описывать технику выполнения прыжков в высоту, выявлять и исправлять типичные ошибки	Выполнять прыжки в высоту с разбега. Выделять основное звено техники прыжка в высоту. Самостоятельно выполнять комплекс	Уметь анализировать собственное выполнение прыжка в высоту и находить ошибки сверстников.	Умеет применять правила поведения на уроке во время выполнения прыжков в высоту.

					упражнений для укрепления голеностопного сустава.		
12	Наклон вперед из положения сидя Подтягивание на перекладине.	1	Тестирование подъема корпуса и подтягивания; теоретические знания: мышцы и их функции	Демонстрировать качества гибкости и силы Раскрывать понятия мышцы и их функции	Выполнять наклон вперед и подтягивание согласно правилам	Уметь соблюдать требования техники безопасности во время выполнения заданий	Уметь регулировать нагрузку
13	«Челночный бег 3x10» м. Прыжок в длину с места	1	Тестирование прыжка в длину с места; челночного бега 3x10 м;	Проявлять силовые и координационные качества	Выполнять прыжки в длину с места. Самостоятельно выполнять комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава.	Уметь анализировать собственное выполнение прыжка в длину с места и находить ошибки сверстников.	Умеет применять правила поведения на уроке во время выполнения прыжков с места
Баскетбол – 14 уроков (1 урок теории)							
14 (1)	Организация и проведение спортивно-массовых	1	Теоретическое занятие: Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. История и	Соблюдать правила ТБ на занятиях с/игр; рассказывать	Применять правила в игре	Уметь применять полученные знания, умения и навыки в	Умеет отвечать на вопросы теоретического теста.

	соревнований. Правила игры. ИОТ № 176		развитие баскетбола. Правила игры;	значение спортивно- массовых соревнований, правила баскетбола		подвижных играх. Уметь определять цель и задачи.	
15 (2)	Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	1	Совершенствование передвижений, остановок игрока; передача и ведение мяча различными способами; игра в баскетбол	Уметь перемещаться в стойке баскетболиста. Знать технику ловли и передачи мяча в движении	Выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Играть в подвижные игры.	Соблюдать нормы и правила поведения в различных игровых ситуациях ; уметь выполнять перемещения в высокой, средней и низкой стойке баскетболиста.	Освоит правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками, взаимодействуя с учителем.
16- 17 (3-4)	Ведение мяча с изменением направления и скорости	2	Совершенствование ведения мяча различными способами; бросок мяча в движении одной рукой от плеча; быстрый прорыв (2x1); учебная игра	Знать правила баскетбола.	Применять ранее изученные упражнения в разминке с мячом; организовывать и проводить игры и эстафеты с мячом по собственному выбору, соблюдая правила	Уметь подбирать упражнения и задания для игр и эстафет с мячом, для разминки; уметь работать на уроке в сотрудничестве с учителем и сверстниками.	Освоит правила поведения на занятиях по баскетболу; умеет высказываться и отстаивать свою точку зрения; умеет управлять эмоциями.

					безопасности.		
18 (5)	Бросок в кольцо после ведения	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока; бросок мяча в прыжке со средней дистанции; быстрый прорыв(3х2); бросок в кольцо после ведения; игра по правилам	Уметь бросить мяч после ведения	Выполнять перемещения вперед, в стороны, спиной вперед из различных исходных положений; различные стойки с учетом игрового задания. Закрепить технику стойки и перемещений баскетболиста согласно правилам.	Уметь находить ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения; Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания.	Умеет управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеет стойками и перемещениями.
19 (6)	Бросок в кольцо после ловли	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока; бросок мяча в прыжке со средней дистанции; бросок в кольцо после ловли; бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением; зонная защита(3х2); игра	Уметь вести мяч с изменением направления	Выполнять передвижения в стойке баскетболиста с учетом игровой ситуации; выполнять остановки двумя шагами и прыжком. Закрепить технику сочетания разных способов	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учетом физической подготовленности ; уметь управлять	Умеет выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учетом индивидуальных особенностей.

					передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты)	эмоциями при общении со сверстниками.	
20 - 22 (7-9)	Штрафной бросок.	3	Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек и разными способами; штрафной бросок; игра	Знать технику вырывания и выбивания мяча. Освоить технику штрафного броска	Выполнять основные технические приемы в ходе контрольных испытаний.	Применяет полученные знания и навыки в процессе выполнения практических заданий; взаимодействует со сверстниками в игре баскетбол; выявляет ошибки при выполнении.	Знает правила игры в баскетбол; умеет самостоятельно проводить комплексы упражнений; умеет правильно выполнять ранее освоенные технические элементы.
23 (10)	Зонная защита	1	Совершенствование передвижений и остановок; передача мяча различными способами в движении с сопротивлением; ведение мяча с сопротивлением; бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением; защита (2х1х2); игра	Овладеть техникой броска мяча в движении двумя руками от головы. Опека игрока	Выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости; определять правила игры, связанные с использованием броска. Согласовывать сложно-координационные	Характеризует различные способы броска б/мяча в кольцо; анализирует собственные двигательные действия при выполнении заданий; участвует в обсуждении повторяющих	Применяет полученные знания и навыки в процессе выполнения практических заданий; взаимодействует со сверстниками в игре баскетбол; выявляет ошибки при выполнении.

					двигательные действия в баскетболе.	ошибок	
24 (11)	Индивидуальные действия в защите	1	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением; ведение мяча с сопротивлением; бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением; индивидуальные действия в защите: вырывание, выбивание, накрывание броска; игра	Уметь выполнять в игре ситуации тактико-технические действия. Судить игру	Выполнять бросок мяча после ведения или ловли мяча. Выполнять бросок одной и двумя руками с места. Применять изученные правила игры в игровой ситуации.	Характеризует технику броска различным способом; анализирует собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвует в обсуждении повторяющихся ошибок.	Выполняет комплекс упражнений с мячом для развития основных физических качеств баскетболиста; преодолевает трудности в процессе игровой деятельности.
25 (12)	Индивидуальные действия в нападении.	1	Сочетание приемов ведения передачи и броска мяча; индивидуальные действия в нападении: нападение против зонной защиты; нападение через заслон; игра по правилам	Уметь выполнять в игре ситуации тактико-технические действия. Судить игру	Выполнять индивидуальные действия в нападении: бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении после ведения или ловли.	Анализирует выполнение изученных технических элементов и определяет основные ошибки; управляет эмоциями при общении со сверстниками и	Выполняет индивидуальные действия в нападении. Соблюдает правила игры баскетбол в процессе взаимодействия со сверстниками.

						учителем в игровой ситуации.	
26-27 (13-14)	Двусторонняя игра. Судейство.	2	Разминка с б/мячом; эстафеты; Игра по правилам баскетбола	Знать правила игры и уметь применять в игре изученные элементы.	Выполнять комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведение мяча)	Оценивает правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; применяет основные правила игры. Взаимодействует со сверстниками	Играет в баскетбол по правилам. Обеспечивает защиту и сохранность своего здоровья на уроках. Знает правила игры в баскетбол; умеет самостоятельно судить
Волейбол – 15 уроков (1 урок – теории)							
28 (1)	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. ИОТ № 175;180	1	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола; история и развитие игры, правила игры. беседа по теме: Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.	Охарактеризовать термин «физические упражнения». Как классифицируются физические упражнения по анатомическому признаку.	Назвать основные направления развития физической культуры в современном обществе	Уметь самостоятельно определять физическую нагрузку, уметь работать самостоятельно, в группе и команде.	Умеет отвечать на вопросы и давать самооценку деятельности на уроке.
29 (2)	Передача мяча 2-мя руками сверху	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока; передача мяча 2-мя руками сверху на месте и	Освоить технику приёма и передачи мяча двумя	Организовывать и проводить игры с мячом по собственному	Уметь применять полученные знания, самостоятельно	Умеет высказываться и отстаивать свою точку зрения; умеет проявлять

			после перемещения; позиционное нападение; учебная игра	руками сверху.	выбору, соблюдая правила безопасности. Подбирать упражнения для разминки и проводить её, подбирать и организовывать игры с мячом.	планировать пути достижения поставленных задач; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	дисциплинированност ь, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
30 (3)	Приём мяча 2-мя руками снизу	1	Комбинации из передвижений и остановок; верхняя передача мяча в парах с шагом; прием мяча двумя снизу; позиционное нападение; учебная игра	Освоить технику выхода под мяч при приёме и передаче двумя руками снизу.	Выполнять технику выхода под мяч при приёме и передаче двумя руками сверху.	Уметь применять полученные знания, умения и навыки при выполнении практических заданий; уметь взаимодействоват ь с учителем и со сверстниками. Уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами.	Умеет быть координированным и ловким при перемещениях в стойке волейболиста; умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Соблюдение правил т\б.
31 (4)	Чередование приёма с передачей	1	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места;	Освоить технику приема	Выполнять передачу мяча	Уметь работать индивидуально в	Ответственно относится к

	мяча 2-мя руками		чередование приемов и передач мяча; нижняя прямая подача; учебная игра	и передачи мяча двумя руками сверху.	сверху в парах и тройках. Выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	группе; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их. Уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр.	выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности.
32 (5)	Нижняя прямая подача мяча.	1	Верхняя передача мяча в прыжке; прием мяча двумя снизу; нижняя прямая подача; учебная игра	Освоить технику нижней прямой подачи	Выполнять специальные упражнения с мячом в парах; выполнять приём мяча двумя руками на месте. Нижняя прямая подача.	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь объяснять выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте; уметь находить ошибки и пути их исправления при помощи учителя.	Умеет выполнять нижнюю прямую подачу. Умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности.
33 (6)	Верхняя прямая подача. Приём подачи.	1	Верхняя передача мяча в прыжке; прием мяча двумя снизу; верхняя подача мяча, прием мяча с подачи; игра по правилам	Овладеть техникой выполнения верхней прямой подачи.	Выполнять верхнюю прямую подачу мяча. Играть в волейбол. Применять изученные	Уметь осуществлять контроль своей деятельности на уроке; уметь выявлять и	Умеет быть самостоятельным и ответственным при выполнении практических заданий и тестирования.

					элементы в игровой деятельности.	устранять характерные ошибки при выполнении основных технических элементов. Уметь взаимодействовать со сверстниками в играх и эстафетах.	
34 (7)	Передача мяча из зоны 3 в зоны 2,4,6.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока; верхняя передача мяча в тройках; игра, передача мяча из зоны 3 в зоны 2, 4, 6.	Знать способы передачи мяча из зоны 3 в зоны 2,4, 6 Знать технику выполнения прямого нападающего удара.	Выполнять способы передачи мяча из зоны 3 Выполнять прямой нападающий удар. Выполнять упражнения для развития силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Выполнять перемещения в стойке, передачи мяча над собой в игре.	Уметь осуществлять самоконтроль деятельности на уроке. Уметь выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении основных технических элементов.	Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления.
35- 37	Прямой нападающий удар.	3	Комбинации из передвижений и остановок	Уметь технично	Выполнять комбинации из	Уметь оценивать правильность	Умеет играть в волейбол по

(8-10)	Блокирование		игрока; верхняя передача мяча в парах и в тройках; прямой нападающий удар в парах и через сетку. Блокирование мяча; игра.	владеть мячом.	освоенных элементов; знать правила игры и жесты судьи. Выполнять прямой нападающий удар в игре.	выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; уметь применять основные правила игры. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками.	правилам; знает правила индивидуального поведения при выполнении изученных технических элементов волейбола.
38-39 (11-12)	Передача мяча над собой 2-мя руками сверху и снизу	2	Разминка в парах и тройках; прямой нападающий удар через сетку; тестирование передачи мяча над собой	Демонстрировать практические навыки и умения владения игрой в волейбол. Проводить приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах, судейство по виду спорта	Выполнять комбинации из освоенных элементов; знать правила игры и жесты судьи. Выполнять передачи мяча над собой.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками.	Уметь осуществлять самоконтроль деятельности на уроке. Уметь выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении основных технических элементов.; знает правила индивидуального поведения при выполнении изученных технических элементов волейбола

40 (13)	Приём мяча отражённого сеткой	1	Разминка в парах и тройках; прямой нападающий удар через сетку; одиночное блокирование; нападение через 4-ю зону; прием мяча с подачи и отраженного сеткой	Демонстрировать практические навыки и умения владения игрой в волейбол.	Выполнять комбинации из освоенных элементов; знать правила игры и жесты судьи. Выполнять приём мяча отражённого сеткой	Уметь осуществлять самоконтроль деятельности на уроке. Уметь выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении основных технических элементов.	Уметь осуществлять самоконтроль деятельности на уроке. Уметь выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении основных технических элементов.
41 (14)	Передача мяча стоя спиной к цели	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия; блокирование одиночное и вдвоем; нападающий удар; передача мяча стоя спиной к цели.	Демонстрировать практические навыки и умения владения игрой в волейбол.	Выполнять комбинации из освоенных элементов; знать правила игры и жесты судьи. Выполнять передачу мяча стоя спиной к цели.	Уметь осуществлять самоконтроль деятельности на уроке. Уметь выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении основных технических элементов.	Уметь осуществлять самоконтроль деятельности на уроке. Уметь выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении основных технических элементов.
42 (5)	Двусторонняя игра. Судейство.	1	Игра по правилам	Овладевать игрой и комплексно	Выполнять комбинации из освоенных	Уметь осуществлять самоконтроль	Уметь осуществлять самоконтроль деятельности на

				развивать психомоторные способности	элементов; знать правила игры и жесты судьи. Выполнять судейство	деятельности на уроке. Уметь судить	уроке. Уметь выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении основных технических элементов.
<i>Лыжная подготовка - 30 урока 3 урока – теория)</i>							
43 (1)	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ИОТ №178.	1	Инструктаж по ТБ на уроках л/подготовки; Беседа: Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	Знать что такое физическая нагрузка. Что составляет объём и интенсивность физической нагрузки. Как контролируется физическая нагрузка при выполнении физических упражнений.	Подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой; соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Уметь определять цели обучения, формулировать задачи на занятиях лыжной подготовкой; уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь.	Знает правила поведения на уроках лыжной подготовки; умеет выполнять правила закаливания оказания; умеет вести диалог со сверстниками и учителем.
44 (2)	Прокладывание учебной лыжни на дистанции 3 км., 1км	1	Строевые упражнения на лыжах; прокладывание лыжни	Знать технику П/4 ходе и П/2 ходе	Описывать технику изучаемого лыжного хода; выполнять согласованные двигательные действия в технике	Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления.	Владеет стойками и передвижениями с учетом индивидуальных возможностей; умеет выполнять попеременный

					попеременного двухшажного хода.	Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем.	двухшажный ход.
45-46 (3-4)	Попеременные ходы	2	Подводящие упражнения на месте и в движении. Попеременный двухшажный ход.	Знать технику П/2 хода.	Описывать технику попеременно двухшажного хода ; выполнять попеременный двухшажный ход.	Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике попеременно двухшажного хода.	Умеет сотрудничать со сверстниками и учителем.
47 (5)	Прохождение дистанции в среднем темпе – 5 км (ю); 3км (д)	1	Передвижение по дистанции в заданном темпе	Проявлять качество выносливость	Описывать технику передвижения	Уметь выполнять требования т/б; уметь оценивать выполнение заданного двигательного действия при помощи учителя.	Проходит дистанцию до 5 км.-юн.; 3 км – дев. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.
48-49 (6-7)	Переход с одновременных ходов на попеременные	2	Переход с одновременных ходов на попеременные: прямым переходом;	Передвижение по дистанции в заданном темпе	Выполнять переход с одновременных ходов на	Уметь применять полученные знания. Уметь	Избегает травматизма на занятиях; проявляет личную ответственность за

			переходом с прокатом; переход с неоконченным толчком одной палкой		попеременные	взаимодействовать со сверстниками и учителем.	собственные поступки.
50 (8)	Прохождение дистанции 3 км на время.	1	ОРУ на свежем воздухе. Бег на время 3 км. Игры	Знать тактику бега на 3 км.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Уметь применять полученные знания. Уметь оценивать собственные возможности. Уметь контролировать скорость по дистанции.	Умеет распределять силы по дистанции; проявляет упорство в прохождении дистанции.
51 (9)	Прохождение дистанции 4 км. с равномерной скоростью.	3	Прохождение дистанции 4 км. с равномерной скоростью; скоростной подъем лесенкой, елочкой Самоконтроль на уроках лыжной подготовкой. Поворот переступанием при изменении направления при движении по пересеченной местности п.п. 2-х ш. ходом. Поворот переступанием при спуске со склона в основной стойке лыжника.	закрепить подъем лесенкой, елочкой. Знать технику поворота переступанием.	Измерять пульс до, во время и после выполнения физических упражнений; сочетать разгибание ноги с отталкиванием руками; выполнять энергичное отталкивание наружной лыжей и быстрое приставление ее к внутренней после отталкивания	Уметь характеризовать двигательные действия; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на	Умеет распределять силы по дистанции; проявляет упорство при выполнении сложного двигательного действия.

						лыжах по пересеченной местности.	
52-53 (10-11)	Преодоление подъемов на дистанции	2	Правила безопасности на спусках и подъемах. Спуск в низкой, средней и высокой стойках. Подъем полувелочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь правильно применять лыжные хода по дистанции.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Уметь применять полученные знания и взаимодействовать со сверстниками и учителем. Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения.	Умеет распределять силы по дистанции; проявляет упорство в прохождении дистанции.
54 (12)	Эстафета. Прием и передача эстафеты. Поворот плугом, поворот упором. Переход с попеременных ходов на одновременные.	2	Правила безопасности при приеме и передачи эстафеты Самоконтроль на уроках лыжной подготовкой. Поворот плугом при изменении направления при движении по пересеченной местности. Поворот упором при спуске со склона в основной	Уметь выполнять передачу эстафеты	Выполнять переход с одновременных ходов на попеременные	Уметь характеризовать двигательные действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать	Избегает травматизма на занятиях; проявляет личную ответственность за собственные поступки.

			стойке лыжника. Подъем елочкой.			скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности.	
55 (13)	Прохождение дистанции 3 км – в чередовании ходов	1	Прохождение дистанции 3 км – в чередовании ходов ОРУ на свежем воздухе. Бег на время 5 км. Игры	Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Уметь применять полученные знания. Уметь оценивать собственные возможности. Уметь контролировать скорость по дистанции.	Умеет распределять силы по дистанции; проявляет упорство в прохождении дистанции.
56- 57 (14- 15)	Преодоление подъёмов и препятствий	2	Правила безопасности на спусках и подъемах. Спуск в низкой, средней и высокой стойках. Подъем ступающим шагом (полуелочкой, елочкой).	Уметь технично выполнять подъем ступающим шагом.	Выполнять переход из стойки устойчивости в высокую стойку; выполнить спуски в высокой стойке; закрепить подъем ступающим шагом.	Уметь применять полученные знания. Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем.	Избегает травматизма на занятиях; проявляет личную ответственность за собственные поступки.
58 (16)	Способы регулирования	1	Беседа: Способы регулирования массы тела	Какие методики	Охарактеризовать формы ожирения.	Уметь самостоятельно	Умеет сотрудничать со сверстниками и

	массы тела человека.		человека.	регулируя массы тела вы знаете. Каковы причины избыточного веса человека.		определять цели и формулировать задачи ; уметь работать самостоятельно, в группе и команде Уметь применять полученные знания.	учителем.
59 (17)	Переменная тренировка: 3км, с 3-4 ускорениями	1	Переменная тренировка: 3км, с 3-4 ускорениями по 100- 150 метров	Определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений	Выполнять переход с одновременных ходов на попеременные	Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике л/ходов	Умеет сотрудничать со сверстниками и учителем.
60--62 (18-20)	Торможения. Спуски и подъемы	3	Совершенствование спусков в различных стойках; торможение «упором», «плугом», боковым скольжением, падением	Уметь выполнять спуски с горы и подъем в г	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Уметь применять полученные знания. Уметь оценивать собственные возможности. Уметь контролировать скорость по	Умеет распределять силы по дистанции; проявляет упорство в прохождении дистанции.

						дистанции	
63-65 (21-23)	Повороты переступанием и упором с крутого склона	3	Скоростное прохождение дистанции 2 км; спуски и подъемы; повороты с крутого склона; преодоление не большого трамплина	Соблюдать правила техники безопасности	Описывать технику поворота переступанием и упором с крутого склона	Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи ; уметь работать самостоятельно, в группе и команде.	Умеет отвечать на вопросы и давать самооценку деятельности на уроке.
66 (24)	Прохождение дистанции 3 км.- (д); 5 км.- (ю) на время.	2	Тестирование бега на лыжах; подготовка л/трассы для конькового хода	Уметь правильно подбирать упражнения на занятиях л/п. Уметь поддерживать высокую скорость.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по л/п. Выполнять переходы из разных стоек на спуске. Выполнять правила безопасности на спусках и подъемах; подбирать ОРУ с лыжами и без лыж на месте и в движении. Уметь контролировать скорость по дистанции		Умеет распределять силы по дистанции; проявляет упорство в прохождении дистанции.
67 (25)	Коньковый ход с односторонним отталкиванием	1	Полуконьковый ход с делением на фазы: свободное скольжение, отталкивание руками, отталкивание ногой; прохождение дистанции 2км с применение конькового хода с	Характеризовать величину нагрузки по ЧСС, измерять ее разными способами	Выполнять коньковый ход с односторонним отталкиванием		Умеет распределять силы по дистанции; проявляет упорство в прохождении дистанции.

			односторонним отталкиванием на небольшом подъеме по лыжной трассе				
68-70 (26-28)	Коньковый ход	3	Совершенствование хода	Описывать технику выполнения конькового хода	Выполнять коньковый ход с односторонним отталкиванием		Умеет распределять силы по дистанции; проявляет упорство в прохождении дистанции.
71 (29)	Прохождение дистанции 10 км(ю) 5км(д) без учета времени	1	Прохождение дистанций свободным ходом в среднем темпе	Владеть техникой конькового хода	Описывать технику конькового хода		Умеет самостоятельно выполнять комплекс упражнения, спуски и подъемы с учетом индивидуальных особенностей;
72 (30)	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1	Теоретическое занятие: Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры	Уметь проводить мероприятия по восстановлению работоспособности организма	Уметь применять полученные знания. Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем		Умеет самостоятельно выполнять комплекс упражнения
<i>Гимнастика – 15 уроков (2 урок – теория)</i>							
73	Современное	1	Теоретическое занятие:	Беседа.	Определять	Уметь	Готов следовать

(1)	олимпийское и физкультурно-массовое движение. ИОТ № 176		Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики;	Охарактеризовать олимпийское движение России.	особенности гимнастикой; выполнять строевые команды; выполнять упражнения с гимнастическим инвентарем. Понимать пользу и значение гимнастикой для здоровья; понимать необходимость планирования режима дня. Соблюдать правила т/б.	самостоятельно определять цели и формулировать задачи обучения по гимнастике; уметь выполнять требования т/б.; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе игры; уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами.	нормам здоровьесберегающего поведения на занятиях гимнастикой; выполняет комплекс физкультминутки.
74 (2)	Строевые команды. Упражнения с г/ скамейкой	1	Повороты в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; ОРУ с г/скамейкой; акробатика	Уметь правильно выполнять строевые команды и перестроения Составлять	Характеризовать перестроение разными способами; участвовать в играх с элементами гимнастики; закрепить требования	Уметь объяснять допустимые ошибки при выполнении упражнений и заданий; Уметь	Умеет быть ответственным за свои поступки на основе нравственных норм и правил поведения.

				индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности	и правила безопасности в играх и эстафетах.	взаимодействовать со сверстниками и учителем.	
75-76 (3-4)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	2	ОРУ с обручами – дев; ОРУ с гимнастической скамейкой – юноши; Кувырок вперед, назад, кувырок вперед с разбега, длинный кувырок; стойка на лопатках, мост-(д); стойка на голове, переворот вперед на горку матов(ю); переворот в сторону Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; разминка с г/ скамейкой; из упора присев пережат назад в стойку на лопатках; кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев. Лазание по канату.	Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности	Выполнять комплексы упражнений, состоящих из различных связок и ОРУ в парах. <i>Личностные результаты:</i> Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; повышает физическую подготовленность; умеет оказывать помощь сверстника	Уметь объяснять допустимые ошибки при выполнении упражнений и заданий; Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем.	Умеет быть ответственным за свои поступки на основе нравственных норм и правил поведения.
77-	Акробатическая	2	Совершенствование		Выполнять	Уметь	Уметь давать

78 (5-6)	комбинация. Ритмическая гимнастика		<p>техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях</p> <p>Разучивание комплекса ритмической гимнастики, танцевальных движений;</p> <p>Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; стойка на голове и руках; акробатическая комбинация из разученных акробатических упражнений</p>	<p>Знать и уметь технично выполнять акробатические упражнения.</p> <p>Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики</p>	<p>комплексы упражнений, состоящих из различных связок и ОРУ в парах.</p> <p><i>Личностные результаты:</i></p> <p>Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; повышает физическую подготовленность; умеет оказывать помощь сверстникам. Выполнять танцевальные движения, применять ранее изученные упражнения общеразвивающей направленности.</p>	<p>объяснять ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности и без предметов;</p> <p>Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем.</p>	<p>самооценку на основе критериев успешной деятельности; повышает физическую подготовленность; умеет оказывать помощь сверстникам.</p>
79-	Опорный прыжок	2	Правила безопасного	Уметь	Выполнять опорный	Уметь	

80 (7-8)			<p>выполнения опорного прыжка. Аэробика (д) атлетическая гимнастика (ю); акробатика; упражнения в висах: вис согнув руки(д, подтягивание (ю); опорный прыжок через козла</p>	страховать своих товарищей на снарядах	прыжок по элементам; описывать технику опорного прыжка.	<p>объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; ОРУ с предметами. Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем.</p>	<p>Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстникам. Умеет выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине; понимает роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; повышает уровень личной физической подготовленности</p>
81-82	Гимнастические упражнения и	2	Акробатические упражнения и комбинации	Проводить приемы	Выполнять страховку и самостраховку;	Уметь сочетать гимнастически	Выполняет гимнастические

(9-10)	комбинации на спортивных снарядах		на спортивных снарядах ОРУ со скакалкой; акробатика; (д) - комбинация на г/ бревне из разученных элементов; (ю)- лазание по канату разученными способами	страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями Знать и уметь технично выполнять акробатические упражнения.	выполнять отдельные технические элементы на перекладине(висы, подтягивание, поднимание прямых ног); описывать основные элементы, выполняемые на перекладине. Выполнять лазание по канату разученными способами	е упражнения в комбинации; уметь выявлять ошибки и исправлять их при помощи учителя; уметь выполнять упражнения с большой амплитудой; знать спортивную терминологию.	упражнения и комбинации с учетом индивидуальных возможностей; умеет использовать силовые способности при выполнении комплексов упражнений.
83 (11)	Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	1	Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	Знать правила Т.Б, и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Выполнять страховку и самостраховку; выполнять отдельные гимнастические элементы	уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения упражнений и страховки; соотносить результаты с предлагаемыми целями и задачами.	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстникам.

84-85 (12-13)	Упражнения на брусьях	2	Правила безопасного выполнения упражнения на брусьях. (ю) упор на руках, размахивания, подъем ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом(д)-из вися на в/жерди вис присев в на одной, другая вперед, махом одной с опорой другой, подъем разгибом в упор на верхней жерди опускание вперед в вис поворот кругом, упор на н/жерди, соскок назад	Уметь страховать своих товарищей на снарядах	Выполнять упражнения на брусьях по элементам; описывать технику упражнения на брусьях	Уметь объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем.	Выполняет гимнастические упражнения и комбинации с учетом индивидуальных возможностей; умеет использовать силовые способности при выполнении комплексов упражнений.
86 (14)	Прыжки со скакалкой Ритмическая гимнастика		ОРУ со скакалкой; прыжки ч/з скакалку на выносливость и скорость(тестирование); комплекс ритмической гимнастики	Уметь выполнять комплекс р/гимнастики с разным темпом и ритмом выполнять прыжки со скакалкой на скорость, на	Выполнять танцевальные движения, применять ранее изученные упражнения общеразвивающей направленности.	Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвиваю	Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; повышает физическую подготовленность; умеет оказывать помощь сверстникам.

				ВЫНОСЛИВОСТЬ		щей направленност и без предметов; Уметь взаимодейство вать со сверстниками и учителем.	
87	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	1	ОРУ на г/ стенке; Тестирование отжимания в упоре лежа	Демонстрирова ть качества силы и выносливости	Выполнять сгибание разгибание рук в упоре лёжа ; описывать технику отжиманий.	Уметь объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; Уметь взаимодейство вать со сверстниками и учителем.	умеет использовать силовые способности при выполнении комплексов упражнений.
<i>Легкая атлетика – 15 уроков (1 урок – теория)</i>							
88 (1)	Понятие о физической культуре личности. ИОТ № 169;177;179;180	1	Теоретическое занятие: Понятие о физической культуре личности. Т/Б на уроках лёгкой атлетики, судейство и правила соревнований по л/атлетике;	Знать и соблюдать т.б. на уроках л/а. Характеризоват ь физическую культуру	Подбирать упражнения для развития физических качеств, разминки легкоатлета, подбирать подвижные игры в соответствии с	Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи обучения;	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия,

			Характеристики ЗОЖ	личности. Дать определение понятию «личность»	темой урока.	уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками.	формулировать собственное мнение; проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство.
89 (2)	Прыжок в длину с места. Подтягивание.	1	Контрольные упражнения для развития координационных способностей. Развитие силовых качеств. Разминка, направленная на развитие прыгучести; тестирование прыжков и подтягивания	Развивать координацию движения и силу.	Выполнять прыжок в длину с места и подтягивание согласно правилам. Демонстрировать качества силы	Уметь применять правила безопасности, занимаясь самостоятельно . Уметь находить ошибки при выполнении упражнений и исправлять их.	Владеет умением прыгать в длину с места и подтягиваться. Умеет управлять эмоциями в игровых и соревновательных ситуациях.
90 (3)	Пробегание отрезков на скорость из различных исходных положений.	1	ОРУ в движении; низкий старт; стартовый разгон; бег на скорость из п. сидя, лежа, спиной вперед; челночный бег 5x10	Уметь выполнять учебные нормативы не ниже уровня прошлого года.	Выполнять поднимание туловища и наклона вперед из положения сидя, стоя. Проявлять скоростные качества	Применяет знания, умения и навыки в процессе выполнения практических заданий;	Умеет применять правила поведения на уроке во время выполнения пробегание отрезков на скорость из различных исходных

						выполняет и устраняет ошибки в двигательных действиях.	положений.
91 (4)	Наклон вперед из положения сидя. Челночный бег 3x10 м.	1	Разминка, направленная на развитие гибкости; тестирование ч/ бега, наклона вперед из положения сидя	Определять функциональное состояние организма и физическую работоспособность Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Выполнять наклон вперед из положения сидя, стоя. Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений.	Уметь применять ранее полученные знания; выявлять и устранять ошибки в процессе упражнения на гибкость и бега на координацию движения	Знает правила поведения при освоении беговых упражнений.
92 (5)	Бег 30 м. Спортивная ходьба	1	Спец. беговые упражнения; тестирование бега на 30м;с/ходьба; обводка и ведение мяча в футболе; остановка мяча разученными способами; игра	Определять функциональное состояние организма и физическую работоспособность Контролировать	Выполнять бег на короткие дистанции и спортивную ходьбу согласно правилам. Описывать технику бега на короткие дистанции и спортивную ходьбу;	Уметь находить ошибки техники у сверстников; уметь взаимодействовать со	Умеет применять правила поведения на уроках л/а; умеет бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.

				ь физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	выполнять бег на 30 м. с высокого и низкого старта.	сверстниками и учителем во время игр и эстафет; уметь оценивать выполнение контрольных упражнений.	
93 (6)	Шестиминутный бег. Футбол	1	Спец. беговые упражнения; тестирование 6-ти минутного бега; с/ходьба игра в футбол	Освоить технику бега на длинные дистанции. Знать правила игры в футбол.	Выполнять бег на длинные дистанции согласно правилам. Описывать технику бега на длинные дистанции.	Уметь находить ошибки техники у сверстников; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время игр ; уметь оценивать выполнение контрольных упражнений.	Умеет применять правила поведения на уроках л/а; умеет бегать на длинные дистанции с максимальной скоростью.

						Выполнять бег на длинные дистанции.	
94 (7)	Эстафетный бег. Футбол	1	Спец. беговые упражнения; деление на 4 команды, эстафета 4x200м; футбол. Футбол (остановка катящего мяча внутренней стороной стопы)	Демонстрировать скоростно-силовые качества	Выполнять упражнения. Описывать технику эстафетного бега.	Уметь находить ошибки техники у сверстников; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время игр и эстафет; уметь оценивать выполнение контрольных упражнений.	Принимает активное участие в проведении игр и эстафет.

95 (8)	Бег 100 метров. Спортивная ходьба	1	Спец. беговые упражнения; Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Тестирование бега на 100 метров; Совершенствование техники спортивной ходьбы	Уметь технично ходить спортивной ходьбой	Выполнять бег на короткие дистанции и спортивную ходьбу согласно правилам. Описывать технику бега на короткие дистанции и спортивную ходьбу; выполнять бег на 100 м. с высокого и низкого старта.	Уметь находить ошибки техники у сверстников; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время игр и эстафет; уметь оценивать выполнение контрольных упражнений.	Умеет применять правила поведения на уроках л/а; умеет бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.
96- 97 (9- 10)	Метание гранаты. Прыжок в длину с разбега	2	Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега и при метаниях. Комплекс общеразвивающих упражнений прыжковой направленности. Прыжки в длину с места и с разбега.	Уметь подбирать разбег. Знать технику отталкивания и приземления в	Выделять основное звено техники метания гранаты; выполнять метание гранаты с места и в движении; определять	Уметь соблюдать требования техники безопасности во время выполнения	Умеет применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств;

			Метание гранаты на дальность.	прыжках. Освоить технику метания гранаты.	правила техники безопасности во время метаний. Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега. Описывать технику прыжка в длину с разбега; выполнять прыжок в длину с разбега.	заданий. Уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метаний и прыжков.	
98 (11)	Кроссовый бег	1	Спец. беговые упражнения; тестирование бега на длинные дистанции - 2000м (д); 3000м (ю)	Проводить занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов, судейство по виду спорта Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных	Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений. Выполнять бег на выносливость 2000 м.	Уметь оценивать технику бега на 2000 м и 3000 м. при помощи учителя. Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время выполнения упражнений.	Совершенствования и подготовки к сдаче норм ГТО. Знает правила поведения при освоении беговых упражнений, умеет регулировать нагрузку во время бега на 2000 м. и 3000 м.

				сокращений			
99-100 (12-13)	Прыжок в высоту с разбега	2	Спец. беговые и прыжковые упр-я; прыжок в высоту с разбега	Соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой	Демонстрировать технику выполнения прыжка в высоту с разбега. Описывать технику прыжка в высоту с разбега; выполнять прыжок в высоту с разбега	Уметь соблюдать требования техники безопасности во время выполнения заданий. Уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков.	Владеет умением прыгать в высоту с разбега. Умеет применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств;
101 (14)	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1	Кроссовый бег по пересеченной местности	Уметь бегать по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	Выполнять бег на длинные дистанции по пересечённой местности согласно правилам. Описывать технику бега на длинные дистанции.	Уметь соблюдать требования техники безопасности во время выполнения заданий. Уметь выявлять и	Совершенствования и подготовки к сдаче норм ГТО. Знает правила поведения при освоении беговых упражнений, умеет регулировать нагрузку во время

						устранять ошибки в процессе освоения бега.	бега.
102 (15)	Игра в футбол. Подведение итогов	1	Футбол; подведение итогов	Знать правила судейства игры		Уметь определять цели, задачи и алгоритм своих действий в играх, соотносить их с выполненными упражнениями и состязаниями, уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой и соревновательной деятельности	Умеет применять правила поведения на уроках л/а; Умеет управлять эмоциями в игровых и соревновательных ситуациях.