Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «_Физическая культура» на уровне среднего общего образования составлена на основе:

1. **Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);
2. Рабочая программа «_Физическая культура__» - предметная линия под редакцией;
3. **Рабочей программы воспитания**, утвержденной приказом директора МБОУ СОШ №1 № от 14.09.2022 г.

В соответствии с учебным планом школы курс «_Физическая кудьтура__» изучается в объёме _136_ ч, предусмотренных в Федеральном базисном (образовательном) учебном плане для образовательных учреждений Российской Федерации, из них: в 10 классе — _68__ч, в 11 классе — _68_ч.

Реализация рабочей программы осуществляется с использованием учебно-методического комплекта:

1. Для 10 класса: Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях.
2. . Для 11 класса: Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях.

Указанные учебники включены в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию программ среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 № 254, с изменениями, внесенными приказом № 766 от 23 декабря 2020 года.

Планируемые результаты изучения учебного предмета « Физическая культура»

10 класс

Ученик научится	***Ученик получит возможность научиться***
Тема: Основы знаний	

– 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-корригирующей 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; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – практически использовать приемы защиты и самообороны; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими	– 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 нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); –

упражнениями; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Тема: легкая атлетика	
. • соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции; • выполнять прыжки в длину и высоту; • выполнять метания малого мяча на дальность; • преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.	• осуществлять судейство в избранном виде спорта; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. • использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;

Тема: Баскетбол	
• соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми; • выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; • осуществлять судейство в избранном виде спорта; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. • использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;
Тема: гимнастика	
• соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; • выполнять физическую страховку и самостраховку; • выполнять строевые действия в шеренге и колонне; • выполнять акробатические упражнения и комбинации; • выполнять гимнастические упражнения и комбинации; • выполнять упражнения в равновесии; • выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания; • выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом	• осуществлять судейство в избранном виде спорта; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. • использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;

индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.	
Тема: лыжная подготовка	
• соблюдать правила безопасности при занятиях на лыжах; • правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.	• осуществлять судейство в избранном виде спорта; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. • использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;
Тема: Волейбол	
• соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми; • выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	• осуществлять судейство в избранном виде спорта; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. • использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;

11 кла

Выпускник научится	***Выпускник получит возможность научиться***

Тема: Основы знаний	
– 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-корригирующей 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; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – практически использовать приемы защиты и самообороны; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; – проводить мероприятия по профилактике	– 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 нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); –

травматизма во время занятий физическими упражнениями; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Тема: легкая атлетика	
. • соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции; • выполнять прыжки в длину и высоту; • выполнять метания малого мяча на дальность; • преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.	• осуществлять судейство в избранном виде спорта; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. • использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;

Тема: Баскетбол	
• соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми; • выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; • осуществлять судейство в избранном виде спорта; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. • использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;
Тема: гимнастика	
• соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; • выполнять физическую страховку и самостраховку; • выполнять строевые действия в шеренге и колонне; • выполнять акробатические упражнения и комбинации; • выполнять гимнастические упражнения и комбинации; • выполнять упражнения в равновесии; • выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания; • выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом	• осуществлять судейство в избранном виде спорта; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. • использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;

индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.	
Тема: лыжная подготовка	
• соблюдать правила безопасности при занятиях на лыжах; • правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.	• осуществлять судейство в избранном виде спорта; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. • использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;
Тема: Волейбол	
• соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми; • выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	• осуществлять судейство в избранном виде спорта; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. • использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса изучения _Физической культуры_ являются:

10 класс

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- владеть способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека , связь с трудовой и военной деятельности;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развивать навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных и изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник получит возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- овладевать техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно – исследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно – познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение чётко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов;
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики. Основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально – эконо-мических процессов на состояние природной и социальной среды;

11 класс

Предметные результаты:
в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний; во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей. Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности
Метапредметные результаты:
– 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; – умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – 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; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; – 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; – умение определять назначение и функции различных социальных институтов; – умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; – владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; – 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.

Личностные результаты:

ы в ходе освоения предмета "Физическая культура"должны отражать: – российской гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); – 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; – готовность к служению Отечеству, его защите; – 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; – сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; – толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; – навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; – нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; – готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; – эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; – принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения,

употребления алкоголя, наркотиков; – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь; – осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем; – сформированнность экологического мышления, понимания влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности; – ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Содержание курса

ДЕСЯТЫЙ КЛАСС

Раздел программы	Содержание	Кол-во часов
Основы знаний физической культуре	В процессе урока	
Лёгкая атлетика	Спринтерский бег; эстафетный бег; прыжок в длину с разбега; прыжки в высоту; метание гранаты; бег по пересечённой местности; преодоление препятствий; тестирование: челночный бег 3Х10м, прыжок в длину с места.	**16**
Гимнастика с элементами акробатики	Строевые упражнения; комплексы ОРУ с предметами, без предметов, на гимнастических ковриках; висы; подтягивание; акробатика; опорный прыжок, прыжок в высоту.	**10**
Лыжная подготовка	Переход с попеременных ходов на одновременные; коньковый ход; преодоление подъёма и препятствий	**14**
Спортивные игры (волейбол)	Передачи мяча сверху на месте, после перемещения, через сетку; прием мяча снизу над собой на сетку; верхняя прямая подача; приём с подачи; нападающий удар; блокирование; эстафеты, игра в волейбол	**14**
Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча на месте, в движении, передачи мяча на месте, в движении, штрафной бросок, бросок с отскоком от щита, одной рукой от плеча в прыжке. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых	**14**

	взаимодействия 2Х2, 3Х3, 4Х4.Штрафной бросок, эстафеты, игра в баскетбол.	

ОДИНАДЦАТЫЙ КЛАСС

Раздел программы	Содержание	Кол-во часов
Основы знаний физической культуре	В процессе урока	
Лёгкая атлетика	Спринтерский бег; эстафетный бег; прыжок в длину с разбега; метание гранаты; бег по пересечённой местности; преодоление препятствий; тестирование: челночный бег 3Х10м, прыжок в длину с места; лазание	**16**
Гимнастика с элементами акробатики	Строевые упражнения; комплексы ОРУ с предметами, без предметов, на гимнастических ковриках; висы; акробатика; опорный прыжок; лазание по канату; упражнения на бревне; прыжок в высоту, ритмическая гимнастика и аэробика	**10**
Лыжная подготовка	Переход с попеременных ходов на одновременные; коньковый ход; преодоление подъёма и препятствий Элементы тактики лыжныхгонок. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	**14**

Спортивные игры (волейбол)	Передачи мяча сверху на месте, после перемещения, через сетку; прием мяча снизу над собой на сетку; верхняя прямая подача; приём с подачи; нападающий удар; блокирование; эстафеты, игра в волейбол	**14**
Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча на месте, в движении, передачи мяча на месте, в движении, штрафной бросок, бросок с отскоком от щита, одной рукой от плеча в прыжке; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 2Х2, 3Х3, 4Х4; эстафеты, игра в баскетбол по упрощённым правилам	**14**

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

10 класс (девушки)

№	Сроки прохождения		Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки учащихся	
	план.	факт.				предметные	метапредметные
Легкая атлетика – 8 уроков							

1	03–07/09		Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры. Выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества.	Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний.
2	03–07/09		**Зачёт.** Бег 100м на результат «5» – 16.5 «4» – 17.0 «3» – 17.5	Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитее скоростных качеств.	Выполнять бег 100м на результат; подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции.	Проводить бег 100м на результат, оценивать уровень скоростных способностей.	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.
3	10–14/09		Прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Проведение беговой разминки; равномерного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжка в длину с разбега.	Проводить беговую разминку, демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	Слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.
4	10–14/09		**Зачёт**. Прыжки в длину с разбега на результат «5» – 380см «4» – 360см. «3» – 340см.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Проведение беговой разминки. Демонстрация прыжка в длину на оценку.	Выполнять прыжок в длину с разбега на оценку**.**	Выполнять учебно-познавательные задачи, ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель.
5	17-21/09		Метание гранаты на дальность	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Проведение разминки в движении, выполнение челночного бега 3Х10м, разучивание техники метания гранаты на дальность с разбега. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении	Осваивать технику метания гранаты на дальность с разбега. Выполнять челночный бег 3Х10м. Знать правила соревнований по метаниям.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия.

					метания гранаты на дальность.		
6	17-21/09		**Зачёт.** Метание гранаты на дальность. «5» – 26м «4» – 20м. «3» – 16м.	Метание гранаты на дальность на результат. Опрос по теории.	Проведение разминки в движении, выполнять метание гранаты с разбега на дальность на оценку.	Демонстрировать технику метания гранаты с разбега на дальность.	Слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.
7	24-28/09		Бег на средние дистанции, по пересеченной местности.	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Проведение разминки в движении; выполнение само-контроля ; выполнение равномерного бега. Проявлять качества выносливости при выполнении бега на средние дистанции.	Выполнять равномерный бег, специальные беговые упражнения.	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
8	24-28/09		**Зачёт.** Бег на 2000м «5» – 10.10 «4» – 11.00 «3» – 12.00	Бег 2000м на результат. Развитие выносливости.	Проведение бега на 2000м на оценку.	Выполнять бег на 2000м на результат. Оценка уровня выносливости	Выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.
Баскетбол - 14 уроков							
9	01-05/10		Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Бросок мяча.	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование передвижений и остановок игрока, технических и тактических действий в баскетболе. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Знать правила техники безопасности в баскетболе.	Осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя.
10	01-05/10		**Зачёт.** Оценка техники ведения мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Совершенствование передвижений и остановок игрока, ведения мяча с изменением скорости и направления движения.	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением скорости и направления движения.	Выполнять учебно-познавательные действия; ориентиоваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.
11	08 – 12/10		Ведение мяча. Штрафной бросок.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача,	Совершенствование передвижений и остановок	Выполнять технические и тактические действия игры в	Добывать недостающую

				бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	игрока, технических и тактических действий в баскетболе. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	баскетбол.	информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
12	08 – 12/10		Броски мяча. Зонная защита. Штрафной бросок.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Совершенствование передвижений и остановок игрока, технических и тактических действий в баскетболе. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Знать правила игры в баскетбол.	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату.
13	15-19/10		**Зачёт.** Оценка техники передач мяча на точность	Передачи мяча на точность различными способами. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2Х2, 3Х3. Учебная игра.	Совершенствовать технику передач мяча различными способами.	Демонстрировать технику передач мяча на точность различными способами на оценку.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.
14	15-19/10		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Игра в баскетбол	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
15	22-26/10		**Зачёт.** Оценка техники бросков мяча после ведения.	Передвижения и остановки игрока. Броски мяча после ведения. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику бросков мяча после ведения.	Демонстрировать технику бросков мяча после ведения на оценку.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу;

							сохранять заданную цель.
16	22-26/10		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Игра в баскетбол.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Броски одной рукой от плеча в движении. Зонная защита. Штрафной бросок Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
17	06-09/11		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Бросок одной рукой от плеча. Игра в баскетбол.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Броски одной рукой от плеча в движении. Зонная защита. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
18	06-09/11		**Зачёт.** Оценка техники штрафного броска.	Передвижения и остановки игрока. Зонная защита. Штрафной бросок Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику штрафного броска, технические и тактические приёмы игры в баскетбол	Демонстрировать технику штрафного броска на оценку	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
19	12-16/11		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Игра в баскетбол.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Броски одной рукой от плеча в движении. Зонная защита. Штрафной бросок Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.

20	12-16/11		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра в баскетбол	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества координации, быстроты, ловкости.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
21	19-23/11		Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра в баскетбол	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества координации, быстроты, ловкости.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
22	19-23/11		Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра в баскетбол	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества координации, быстроты, ловкости.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
Гимнастика – 10 уроков							
23	26 - 30/11		Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Висы и упоры. Ритмическая гимнастика и аэробика. Прыжки через скакалку.	ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. ОРУ с набивными мячами. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Комплекс ритмической гимнастики и аэробики. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Знать ТБ при выполнении гимнастических упражнений.	Выполнять ритмическую гимнастику, упражнения в висе на высоком техническом уровне. Характеризовать признаки правильного выполнения техники ритмической гимнастики	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
24	26 - 30/11		Комплекс ритмической гимнастики. Прыжки через скакалку	Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Демонстрировать технику базовых шагов аэробики.	Выполнять комплекс ритмической гимнастики	Ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения; выделять и формулировать познавательную цель.
25	03-07/12		**Зачёт.** Подтягивание. Оценка техники выполнения висов.	Повороты в движении. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику подтягивания. Проявлять качества силы и координации при выполнении	Выполнять подтягивание на низкой перекладине на оценку.	Ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-

					подтягивания и висов.		познавательные действия; делать обобщения, выводы.
26	03-07/12		Опорный прыжок, строевые упражнения	Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Прыжки через скакалку.	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка. Знать основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять опорный прыжок, упражнения для развития силы	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
27	10-14/12		**Зачёт.** Опорный прыжок	Опорный прыжок. Упражнения с набивными мячами (2кг) Развитие силовых способностей.	Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка. Проявлять качества силы при выполнении упражнений с набивным мячом.	Выполнять опорный прыжок на оценку	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
28	10-14/12		Акробатика. ОРУ на гимнастических матах.	Перестроение колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать выполнение акробатических элементов. Проявлять качества координации, гибкости, силы при выполнении акробатических элементов, комплекса суставной гимнастики.	Выполнять акробатические элементы, соединять акробатические элементы в комбинации	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
29	17-21/12		**Зачёт.** Оценка техники выполнения акробатической комбинации	Перестроение колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов.	Демонстрировать акробатическую комбинацию. Проявлять качества координации, гибкости, силы.	Выполнять акробатическую комбинацию на оценку.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения.
30	17-21/12		Упражнения в равновесии.	Упражнения на гимнастическом бревне ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать выполнение упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Проявлять качества координации, силы, гибкости.	Выполнять упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями

							коммуникации.
31	24-28/12		**Зачёт.** Оценка выполнения комбинации на гимнастическом бревне.	Упражнения на гимнастическом бревне. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения с набивными мячами(2кг)	Демонстрировать выполнение упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Проявлять качества координации, силы, гибкости	Выполнять упражнения в равновесии на гимнастическом бревне на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
32	24-28/12		**Зачёт.** Прыжки в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной». Проявлять качества прыгучести и координации.	Выполнять прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной» на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
Лыжная подготовка – 14 уроков							
33	09-12/01		Инструктаж ТБ на уроках по лыжной подготовке. Техника классических лыжных ходов.	Инструктаж по ТБ. Скольжение на одной лыже. Обучение технике перехода с попеременных ходов на одновременные классические ходы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. ОРУ. Развитие выносливости.	Совершенствовать технику классических лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при передвижении на лыжах.	Выполнять передвижение на лыжах классическими лыжными ходами. Знать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
34	09-12/01		Техника классических лыжных ходов.	Передвижение на лыжах одновременными и попеременными классическими ходами. Развитие выносливости. Дистанция классическим ходом до 3 км.	Совершенствовать технику классических лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при передвижении на лыжах.	Выполнять передвижение на лыжах классическими лыжными ходами.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
35	14-18/01		Техника классических лыжных ходов.	Передвижение на лыжах одновременным и попеременным классическими ходами. Развитие выносливости. Дистанция классическим ходом до 5км.	Совершенствовать технику классических лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при передвижении на лыжах.	Выполнять передвижение на лыжах классическими лыжными ходами.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
36	14-18/01		**Зачёт.** Дистанция 3 км классическим ходом на время.	Прохождение дистанции 3 км классическим ходом на результат.	Демонстрировать технику прохождения дистанции 3 км	Выполнять передвижение на лыжах классическими	Определять новый уровень отношения к

				Правила соревнований.	классическими лыжными ходами. Проявлять качество выносливости.	лыжными ходами 3 км на время на оценку. Знать правила соревнований по лыжным гонкам.	самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
37	21-26/01		Преодоление подъёмов и препятствий.	Обучение технике преодоления подъёмов и препятствий. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Совершенствовать технику преодоления подъёмов и препятствий. Проявлять качества координации и выносливости.	Выполнять подъёмы и препятствия на лыжах. Знать, как оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
38	21-26/01		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковыми ходами. Прохождение дистанции до 5 км	Совершенствовать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; сохранять заданную цель; осуществлять действие по заданному образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
39	28/01-01/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковыми ходами. Прохождение дистанции до 4км.	Совершенствовать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
40	28/01-01/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 3км	Совершенствовать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
41	04-08/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 3 км	Совершенствовать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию

					выносливости, координации движений.	силы для прохождения дистанции	учителя; сохранять заданную цель; осуществлять действие по заданному образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
42	04-08/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 5км	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
43	11-15/02		**Зачёт.** Дистанция 3 км коньковым ходом без учёта времени. Оценка техники конькового хода.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции 3км. Эстафета.	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами на дистанции 3 км с оценкой техники. Уметь распределять силы для прохождения дистанции.	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; сохранять заданную цель; осуществлять действие по заданному образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
44	11-15/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 3км.	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
45	18-22/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 3км.	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.

46	18-22/02		**Зачёт**. Дистанция 3 км коньковым ходом на время. 19 .30 - «5» 20 .30 - «4» 23. 00 - «3»	Прохождение дистанции 3 км коньковым двухшажным ходом на время.	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами на дистанции 3 км на время. Уметь распределять силы для прохождения дистанции. Знать правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.
Волейбол - 14 уроков							
47	25/02-01/03		Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Передача мяча, приём мяча. Подача. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Развитие скоростно – силовых качеств Игра в волейбол. Инструктаж по ТБ.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол. Знать правила техники безопасности при игре в волейбол.	Ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.
48	25/02-01/03		Передача мяча, приём мяча. Подача. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Приём мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно – силовых качеств Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников
49	04 - 08/03		**Зачёт.** Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в прыжке в парах.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху в прыжке в парах. Проявлять качества координации, прыгучести.	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху в прыжке в парах на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
50	04 - 08/03		Передача мяча сверху, приём мяча. Нападающий удар. Подача. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.

51	11-15/03		**Зачёт.** Оценка техники приёма мяча снизу в парах.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в волейбол	Демонстрировать технику приёма мяча снизу в парах. Проявлять качество координации.	Выполнять приём мяча снизу в парах на оценку.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
52	11-15/03		Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку. Подача. Нападающий удар. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
53	18 - 22/03		Передача мяча сверху, снизу. Приём мяча. Нападающий удар. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
54	18 - 22/03		Передача мяча, приём мяча. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.
55	01-06/04		Элементы техники и тактики волейбола.	Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах и тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технические и тактические приёмы игры в волейбол. Проявлять качества координации, силы, быстроты.	Выполнять разминку с мячом. Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.
56	01-		Элементы техники и тактики	Стойка и передвижения игрока. Верхняя	Демонстрировать	Выполнять разминку с	Видеть указанную

	06/04		волейбола.	передача мяча двумя руками в парах и тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	технические и тактические приёмы игры в волейбол. Проявлять качества координации, силы, быстроты.	волейбольными мячами. Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	ошибку и исправлять её по указанию учителя; осуществлять действия по образцу и указанному правилу; контролировать свою деятельность по результату.
57	08-12/04		**Зачёт.** Оценка техники выполнения верхней прямой подачи	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в волейбол.	Демонстрировать технику выполнения верхней прямой подачи. Проявлять скоростно – силовые качества.	Выполнять верхнюю прямую подачу на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
58	08-12/04		Элементы техники и тактики волейбола. Игра в волейбол.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в волейбол.	Демонстрировать технические и тактические приёмы игры в волейбол. Проявлять скоростно-силовые качества	Выполнять разминку с мячами, технические и тактические приёмы, применять их при игре в волейбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
59	15-19/04		**Зачёт.** Оценка техники выполнения нападающего удара	Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в волейбол.	Демонстрировать технику выполнения нападающего удара. Проявлять скоростно – силовые качества.	Выполнять нападающий удар на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
60	15-19/04		Элементы техники и тактики волейбола. Игра в волейбол.	Сочетание приемов: приём, передача, нападающий удар. Игра в волейбол.	Демонстрировать технические и тактические приёмы игры в волейбол. Проявлять скоростно-силовые качества	Выполнять разминку с мячами, технические и тактические приёмы, применять их при игре в волейбол.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
Лёгкая атлетика – 8 уроков							
61	22 - 26/04		Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных	Совершенствовать технику спринтерского бега, эстафетного бега. Проявлять качества быстроты.	Выполнять специальные беговые упражнения, низкий старт, бег по дистанции. Участвовать в эстафетном беге в	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту

				качеств		составе команды. Знать правила проведения легкоатлетических эстафет. Знать правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.	деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.
62	22 - 26/04		**Зачёт.** Бег 100м на результат. «5» - 16.5 «4» - 17.0 «3» - 17.5	Бег на результат 100м. Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Демонстрировать технику бега на 100 м. Эстафетного бега. Проявлять качества быстроты.	Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять бег на 100 м на результат. Участвовать в эстафетном беге в составе команды. Знать технику передачи эстафетной палочки.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
63	06-08/05		Бег по пересечённой местности.	Бег 2 км. Развитие выносливости	Совершенствовать технику бега по пересечённой местности. Проявлять качество выносливости.	Выполнять равномерный бег на длинные дистанции. Оценивать свой уровень выносливости	Ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.
64	06-08/05		**Зачёт.** Бег 2 км на результат. «5» - 10.00 «4» - 11.30 «3» - 12.30	Бег на результат 2 км. Развитие выносливости.	Демонстрировать бег на2 км. Проявлять качество выносливости.	Выполнять бег на 2 км на результат. Оценивать уровень выносливости. Знать правила соревнований по бегу на длинные дистанции.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
65	13-17/05		Прыжки в длину с разбега.	Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Проявлять скоростно-силовые качества.	Выполнять беговую разминку, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.
66	13-17/05		**Зачёт.** Прыжок в длину с разбега на результат.	Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с разбега на результат. Специальные беговые упражнения.	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат. Знать правила соревнований по	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников;

			«5»- 390 м «4»-370 м «3» -350 м	Развитие скоростно-силовых качеств	Проявлять скоростно-силовые качества.	прыжкам в длину с разбега.	сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
67	20-25/05		Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность с 5 - 6 шагов разбега. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Проявлять скоростно-силовые качества	Выполнять метание гранаты на дальность с разбега. Знать правила соревнований по метаниям.	Ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.
68	20-25/05		**Зачёт**. Метание гранаты на дальность. «5»-26 м «4»-20 м «3»-16 м	Метание гранаты на дальность на результат. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	Демонстрировать технику метания гранаты с разбега на дальность. Проявлять скоростно-силовые качества.	Выполнять метание гранаты с разбега на дальность на результат.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.

10 класс (юноши)

№	Сроки прохождения	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки учащихся

Приложение к ООП СОО, утвержденная приказом № 56 от 31.08.2022

	план.	факт.				предметные	метапредметные
Лёгкая атлетика – 8 уроков							
1	03–07/09		Вводный инструктаж по ТБ, ОТ, ПБ. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры. Выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества.	Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний.
2	03–07/09		**Зачёт.** Бег 100м на результат 13,5 – 14,0 – 14,3	Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитее скоростных качеств.	Выполнять бег 100м на результат; подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции.	Проводить бег 100м на результат, оценивать уровень скоростных способностей.	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.
3	10–14/09		Прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Проведение беговой разминки; равномерного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжка в длину с разбега.	Проводить беговую разминку, демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	Слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.
4	10–14/09		**Зачёт**. Прыжки в длину с разбега на результат 450 – 420 – 410 (см)	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Проведение беговой разминки. Демонстрация прыжка в длину на оценку.	Выполнять прыжок в длину с разбега на оценку**.**	Выполнять учебно-познавательные задачи, ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель.
5	17-		Метание гранаты на дальность	Метание гранаты на дальность с	Проведение разминки в	Осваивать технику метания	Самостоятельно

	21/09			разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	движении, выполнение челночного бега 3Х10м, разучивание техники метания гранаты на дальность с разбега. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания гранаты на дальность.	гранаты на дальность с разбега. Выполнять челночный бег 3Х10м. Знать правила соревнований по метаниям.	выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия.
6	17-21/09		**Зачёт.** Метание гранаты на дальность. 32 – 28 – 26 (м)	Метание гранаты на дальность на результат. Опрос по теории.	Проведение разминки в движении, выполнять метание гранаты с разбега на дальность на оценку.	Демонстрировать технику метания гранаты с разбега на дальность.	Слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.
7	24-28/09		Бег на средние дистанции, по пересеченной местности.	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Проведение разминки в движении; выполнение самоконтроля ; выполнение равномерного бега. Проявлять качества выносливости при выполнении бега на средние дистанции.	Выполнять равномерный бег, специальные беговые упражнения.	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
8	24-28/09		**Зачёт.** Бег на 3000м 13.50 – 14.50 – 15.50 (мин.; сек)	Бег 3000м на результат. Развитие выносливости.	Проведение бега на 3000м на оценку.	Выполнять бег на 3000м на результат. Оценка уровня выносливости	Выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.
Баскетбол - 14 уроков							
9	01-05/10		Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Бросок мяча.	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование передвижений и остановок игрока, технических и тактических действий в баскетболе. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Знать правила техники безопасности в баскетболе.	Осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя.

10	01-05/10		**Зачёт.** Оценка техники ведения мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Совершенствование передвижений и остановок игрока, ведения мяча с изменением скорости и направления движения.	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением скорости и направления движения.	Выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.
11	08 – 12/10		Ведение мяча. Штрафной бросок.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Совершенствование передвижений и остановок игрока, технических и тактических действий в баскетболе. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
12	08 – 12/10		Броски мяча. Зонная защита. Штрафной бросок.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Совершенствование передвижений и остановок игрока, технических и тактических действий в баскетболе. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Знать правила игры в баскетбол.	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату.
13	15-19/10		**Зачёт.** Оценка техники передач мяча на точность	Передачи мяча на точность различными способами. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2Х2, 3Х3. Учебная игра.	Совершенствовать технику передач мяча различными способами.	Демонстрировать технику передач мяча на точность различными способами на оценку.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.
14	15-19/10		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Игра в баскетбол	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать

							продуктивной кооперации.
15	22-26/10		**Зачёт.** Оценка техники бросков мяча после ведения.	Передвижения и остановки игрока. Броски мяча после ведения. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику бросков мяча после ведения.	Демонстрировать технику бросков мяча после ведения на оценку.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.
16	22-26/10		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Игра в баскетбол.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Броски одной рукой от плеча в движении. Зонная защита. Штрафной бросок Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
17	06-09/11		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Бросок одной рукой от плеча. Игра в баскетбол.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Броски одной рукой от плеча в движении. Зонная защита. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
18	06-09/11		**Зачёт.** Оценка техники штрафного броска.	Передвижения и остановки игрока. Зонная защита. Штрафной бросок Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику штрафного броска, технические и тактические приёмы игры в баскетбол	Демонстрировать технику штрафного броска на оценку	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.

19	12-16/11		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Игра в баскетбол.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Броски одной рукой от плеча в движении. Зонная защита. Штрафной бросок Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
20	12-16/11		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра в баскетбол	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества координации, быстроты, ловкости.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
21	19-23/11		Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра в баскетбол	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества координации, быстроты, ловкости.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
22	19-23/11		Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра в баскетбол	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества координации, быстроты, ловкости.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
Гимнастика– 10 уроков							
23	26 - 30/11		Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Висы и упоры. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку.	ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. ОРУ с набивными мячами. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Знать технику безопасности при выполнении гимнастических	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне. Характеризовать признаки правильного выполнения силовых упражнений.	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

					упражнений.		
24	26 - 30/11		Строевые упражнения. Висы. Прыжки через скакалку.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с набивными мячами. Подтягивание в висе, передвижение в висе. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе..	Выполнять комплекс силовых упражнений, упражнения в висе.	Ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения; выделять и формулировать познавательную цель.
25	03-07/12		**Зачёт.** Подтягивание. 11 – 9 – 7. Оценка техники выполнения висов.	Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику подтягивания. Проявлять качества силы и координации при выполнении подтягивания и висов.	Выполнять подтягивание на перекладине на оценку.	Ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.
26	03-07/12		Опорный прыжок, строевые упражнения	Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Прыжки через скакалку.	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка. Знать основы биомеханики гимнастических упражнений.	Выполнять опорный прыжок, упражнения для развития силы	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
27	10-14/12		**Зачёт.** Опорный прыжок	Опорный прыжок. Упражнения с набивными мячами (3 кг). Развитие силовых способностей.	Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка. Проявлять качества силы при выполнении упражнений с набивным мячом.	Выполнять опорный прыжок на оценку	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
28	10-14/12		Акробатика. Стойки. Кувырки.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину. Комплекс суставной гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать выполнение акробатических элементов. Проявлять качества координации, гибкости, силы при выполнении акробатических элементов, комплекса суставной гимнастики.	Выполнять акробатические элементы, соединять акробатические элементы в комбинации	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
29	17-21/12		**Зачёт.** Оценка техники выполнения акробатической комбинации	Перестроение колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов.	Демонстрировать акробатическую комбинацию. Проявлять качества координации, гибкости, силы.	Выполнять акробатическую комбинацию на оценку.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;

							ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения.
30	17-21/12		Упражнения в равновесии.	Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать выполнение упражнений в равновесии на гимнастической стенке. Проявлять качества координации, силы, гибкости.	Выполнять упражнения в равновесии на гимнастической стенке.	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
31	24-28/12		**Зачёт.** Оценка выполнения комбинации на гимнастической стенке.	Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения с набивными мячами (2кг)	Демонстрировать выполнение упражнений в равновесии на гимнастической стенке. Проявлять качества координации, силы, гибкости	Выполнять упражнения в равновесии на гимнастической стенке на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
32	24-28/12		**Зачёт.** Прыжки в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной». Проявлять качества прыгучести и координации.	Выполнять прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной» на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
Лыжная подготовка – 14 уроков							
33	09-12/01		Инструктаж ТБ на уроках по лыжной подготовке. Техника классических лыжных ходов.	Инструктаж по ТБ. Скольжение на одной лыже. Обучение технике перехода с попеременных ходов на одновременные классические ходы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. ОРУ. Развитие выносливости.	Совершенствовать технику классических лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при передвижении на лыжах.	Выполнять передвижение на лыжах классическими лыжными ходами. Знать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
34	09-12/01		Техника классических лыжных ходов.	Передвижение на лыжах одновременными и попеременными классическими ходами. Развитие выносливости. Дистанция классическим ходом до 3 км.	Совершенствовать технику классических лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при передвижении на лыжах.	Выполнять передвижение на лыжах классическими лыжными ходами.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои

							действия и действия партнёров.
35	14-18/01		Техника классических лыжных ходов.	Передвижение на лыжах одновременным и попеременным классическими ходами. Развитие выносливости. Дистанция классическим ходом до 5км.	Совершенствовать технику классических лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при передвижении на лыжах.	Выполнять передвижение на лыжах классическими лыжными ходами.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
36	14-18/01		**Зачёт.** Дистанция 3 км классическим ходом на время. 16.30 – 17.00 – 17.30	Прохождение дистанции 3 км классическим ходом на результат. Правила соревнований.	Демонстрировать технику прохождения дистанции 3 км классическими лыжными ходами. Проявлять качество выносливости.	Выполнять передвижение на лыжах классическими лыжными ходами 3 км на время на оценку. Знать правила соревнований по лыжным гонкам.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
37	21-26/01		Преодоление подъёмов и препятствий.	Обучение технике преодоления подъёмов и препятствий. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Совершенствовать технику преодоления подъёмов и препятствий. Проявлять качества координации и выносливости.	Выполнять подъёмы и препятствия на лыжах. Знать, как оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
38	21-26/01		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковыми ходами. Прохождение дистанции до 5 км	Совершенствовать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; сохранять заданную цель; осуществлять действие по заданному образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
39	28/01-01/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковыми ходами. Прохождение дистанции до 4км.	Совершенствовать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную

					движений.	дистанции	цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
40	28/01-01/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 4 км	Совершенствовать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
41	04-08/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 4 км	Совершенствовать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; сохранять заданную цель; осуществлять действие по заданному образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
42	04-08/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 5 км	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
43	11-15/02		**Зачёт.** Дистанция 5 км коньковым ходом без учёта времени. Оценка техники конькового хода.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами на дистанции 3 км с оценкой техники. Уметь распределять силы для прохождения дистанции.	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; сохранять заданную цель; осуществлять действие по заданному образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
44	11-		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение	Демонстрировать технику	Выполнять передвижение на	Устанавливать рабочие

	15/02			на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 3км.	коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции.	отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
45	18-22/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 6км.	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
46	18-22/02		**Зачёт**. Дистанция 5 км коньковым ходом на время. 23.40 – 25.00 -25.40	Прохождение дистанции 3 км коньковым двухшажным ходом на время.	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами на дистанции 3 км на время. Уметь распределять силы для прохождения дистанции. Знать правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.
Волейбол - 14 уроков							
47	25/02-01/03		Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Передача мяча, приём мяча. Подача. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств Игра в волейбол. Инструктаж по ТБ.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол. Знать правила техники безопасности при игре в волейбол.	Ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.
48	25/02-01/03		Передача мяча, приём мяча. Подача. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Приём мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников
49	04 -		**Зачёт.** Оценка техники передачи мяча	Перемещение игрока. Передача мяча	Демонстрировать технику	Выполнять передачи мяча двумя	Адекватно принимать

	08/03		двумя руками сверху в прыжке в парах.	сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	передачи мяча двумя руками сверху в прыжке в парах. Проявлять качества координации, прыгучести.	руками сверху в прыжке в парах на оценку.	оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
50	04 - 08/03		Передача мяча сверху, приём мяча. Нападающий удар. Подача. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
51	11-15/03		**Зачёт.** Оценка техники приёма мяча снизу в парах.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол	Демонстрировать технику приёма мяча снизу в парах. Проявлять качество координации.	Выполнять приём мяча снизу в парах на оценку.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
52	11-15/03		Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку. Подача. Нападающий удар. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
53	18 - 22/03		Передача мяча сверху, снизу. Приём мяча. Нападающий удар. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
54	18 - 22/03		Передача мяча, приём мяча. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести,	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний;

				Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.	выносливости.		делать обобщения и выводы.
55	01-06/04		Элементы техники и тактики волейбола.	Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах и тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технические и тактические приёмы игры в волейбол. Проявлять качества координации, силы, быстроты.	Выполнять разминку с мячом. Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.
56	01-06/04		Элементы техники и тактики волейбола.	Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах и тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технические и тактические приёмы игры в волейбол. Проявлять качества координации, силы, быстроты.	Выполнять разминку с волейбольными мячами. Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; осуществлять действия по образцу и указанному правилу; контролировать свою деятельность по результату.
57	08-12/04		**Зачёт.** Оценка техники выполнения верхней прямой подачи	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.	Демонстрировать технику выполнения верхней прямой подачи. Проявлять скоростно-силовые качества.	Выполнять верхнюю прямую подачу на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
58	08-12/04		Элементы техники и тактики волейбола. Игра в волейбол.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.	Демонстрировать технические и тактические приёмы игры в волейбол. Проявлять скоростно-силовые качества	Выполнять разминку с мячами, технические и тактические приёмы, применять их при игре в волейбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
59	15-19/04		**Зачёт.** Оценка техники выполнения нападающего удара	Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.	Демонстрировать технику выполнения нападающего удара. Проявлять скоростно-силовые качества.	Выполнять нападающий удар на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои

							действия и действия партнёров
60	15-19/04		Элементы техники и тактики волейбола. Игра в волейбол.	Сочетание приемов: приём, передача, нападающий удар. Игра в волейбол.	Демонстрировать технические и тактические приёмы игры в волейбол. Проявлять скоростно-силовые качества	Выполнять разминку с мячами, технические и тактические приёмы, применять их при игре в волейбол.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
Лёгкая атлетика – 8 уроков							
61	22 - 26/04		Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Совершенствовать технику спринтерского бега, эстафетного бега. Проявлять качества быстроты.	Выполнять специальные беговые упражнения, низкий старт, бег по дистанции. Участвовать в эстафетном беге в составе команды. Знать правила проведения легкоатлетических эстафет. Знать правила техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.
62	22 - 26/04		**Зачёт.** Бег 100м на результат. 13,5 – 14.0 – 14,3	Бег на результат 100м. Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Демонстрировать технику бега на 100 м. Эстафетного бега. Проявлять качества быстроты.	Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять бег на 100 м на результат. Участвовать в эстафетном беге в составе команды. Знать технику передачи эстафетной палочки.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
63	06-08/05		Бег по пересечённой местности.	Бег 3 км. Развитие выносливости	Совершенствовать технику бега по пересечённой местности. Проявлять качество выносливости.	Выполнять равномерный бег на длинные дистанции. Оценивать свой уровень выносливости	Ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.
64	06-08/05		**Зачёт.** Бег 3 км на результат. 13.30 – 14.30 – 15.30 (сек)	Бег на результат 3 км. Развитие выносливости.	Демонстрировать бег на 3 км. Проявлять качество выносливости.	Выполнять бег на 3 км на результат. Оценивать уровень выносливости. Знать правила соревнований по бегу на длинные дистанции.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия

							партнёров.
65	13-17/05		Прыжки в длину с разбега.	Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Проявлять скоростно-силовые качества.	Выполнять беговую разминку, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.
66	13-17/05		**Зачёт.** Прыжок в длину с разбега на результат. 450 – 420 – 410 (см)	Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Проявлять скоростно-силовые качества.	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат. Знать правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
67	20-25/05		Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность с 5 - 6 шагов разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Проявлять скоростно-силовые качества	Выполнять метание гранаты на дальность с разбега. Знать правила соревнований по метаниям.	Ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.
68	20-25/05		**Зачёт**. Метание гранаты на дальность. 32 – 28 – 26 (м)	Метание гранаты на дальность на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технику метания гранаты с разбега на дальность. Проявлять скоростно-силовые качества.	Выполнять метание гранаты с разбега на дальность на результат.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.

11 класс (девушки)

Приложение к ООП СОО, утвержденная приказом № 56 от 31.08.2022

№	Сроки прохождения		Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки учащихся	
	план.	факт.				предметные	метапредметные
Легкая атлетика – 8 уроков							
1	03–07/09		Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры. Выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества.	Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний.
2	03–07/09		**Зачёт.** Бег 100м на результат «5» – 16.0 «4» – 16.5 «3» – 17.0	Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитее скоростных качеств.	Выполнять бег 100м на результат; подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции.	Проводить бег 100м на результат, оценивать уровень скоростных способностей.	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.
3	10–14/09		Прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Проведение беговой разминки; равномерного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении	Проводить беговую разминку, демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	Слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.

					прыжка в длину с разбега.		
4	10–14/09		**Зачёт**. Прыжки в длину с разбега на результат «5» – 390см «4» – 370см. «3» – 350см.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Проведение беговой разминки. Демонстрация прыжка в длину на оценку.	Выполнять прыжок в длину с разбега на оценку/	Выполнять учебно-познавательные задачи, ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель.
5	17-21/09		Метание гранаты на дальность	Метание гранаты с 5 - 6 шагов разбега на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Проведение разминки в движении, выполнение челночного бега 3Х10м, разучивание техники метания гранаты на дальность с разбега. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания гранаты на дальность.	Осваивать технику метания гранаты на дальность с разбега. Выполнять челночный бег 3Х10м. Знать правила соревнований по метаниям.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия.
6	17-21/09		**Зачёт.** Метание гранаты на дальность. «5» – 26м «4» – 23м. «3» – 18м.	Метание гранаты на дальность на результат. Опрос по теории.	Проведение разминки в движении, выполнять метание гранаты с разбега на дальность на оценку.	Демонстрировать технику метания гранаты с разбега на дальность.	Слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.
7	24-28/09		Бег на средние дистанции, по пересеченной местности.	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по легкой атлетике.	Проведение разминки в движении; выполнение самоконтроля, выполнение равномерного бега. Проявлять качества выносливости при выполнении бега на средние дистанции.	Выполнять равномерный бег, специальные беговые упражнения.	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

8	24-28/09		**Зачёт.** Бег на 2000м «5» – 10.00 «4» – 11.30 «3» – 12.30	Бег 2000м на результат. Развитие выносливости.	Проведение бега на 2000м на оценку.	Выполнять бег на 2000м на результат. Оценка уровня выносливости	Выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.
Баскетбол - 14 уроков							
9	01-05/10		Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Бросок мяча.	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении в парах. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование передвижений и остановок игрока, технических и тактических действий в баскетболе. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Знать правила техники безопасности в баскетболе.	Осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя.
10	01-05/10		**Зачёт.** Оценка техники ведения мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Совершенствование передвижений и остановок игрока, ведения мяча с изменением скорости и направления движения.	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением скорости и направления движения.	Выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.
11	08 – 12/10		Ведение мяча. Штрафной бросок.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Совершенствование передвижений и остановок игрока, технических и тактических действий в баскетболе. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.

12	08 – 12/10		Броски мяча. Зонная защита. Штрафной бросок.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Совершенствование передвижений и остановок игрока, технических и тактических действий в баскетболе. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Знать правила игры в баскетбол.	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату.
13	15-19/10		**Зачёт.** Оценка техники передач мяча на точность	Передачи мяча на точность различными способами. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2Х2, 3Х3. Учебная игра.	Совершенствовать технику передач мяча различными способами.	Демонстрировать технику передач мяча на точность различными способами на оценку.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.
14	15-19/10		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Игра в баскетбол	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
15	22-26/10		**Зачёт.** Оценка техники бросков мяча после ведения.	Передвижения и остановки игрока. Броски мяча после ведения. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику бросков мяча после ведения.	Демонстрировать технику бросков мяча после ведения на оценку.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.
16	22-26/10		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Игра в баскетбол.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Броски одной рукой от плеча в движении. Зонная защита. Штрафной бросок Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно

							сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
17	06-09/11		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Бросок одной рукой от плеча. Игра в баскетбол.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Броски одной рукой от плеча в движении. Зонная защита. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
18	06-09/11		**Зачёт.** Оценка техники штрафного броска.	Передвижения и остановки игрока. Зонная защита. Штрафной бросок Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику штрафного броска, технические и тактические приёмы игры в баскетбол	Демонстрировать технику штрафного броска на оценку	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
19	12-16/11		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Игра в баскетбол.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Броски одной рукой от плеча в движении. Зонная защита. Штрафной бросок Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
20	12-16/11		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра в баскетбол	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества координации, быстроты, ловкости.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.

21	19-23/11		Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра в баскетбол	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества координации, быстроты, ловкости.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
22	19-23/11		Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра в баскетбол	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества координации, быстроты, ловкости.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
Гимнастика – 10 уроков							
23	26 - 30/11		Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Висы и упоры. Ритмическая гимнастика и аэробика. Прыжки через скакалку.	ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. ОРУ с набивными мячами. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Комплекс ритмической гимнастики и аэробики. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Знать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Выполнять ритмическую гимнастику, упражнения в висе на высоком техническом уровне. Характеризовать признаки правильного выполнения техники ритмической гимнастики	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
24	26 - 30/11		Комплекс ритмической гимнастики. Прыжки через скакалку	Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Демонстрировать технику базовых шагов аэробики.	Выполнять комплекс ритмической гимнастики	Ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения; выделять и формулировать познавательную цель.
25	03-07/12		**Зачёт.** Подтягивание. Оценка техники выполнения висов.	Повороты в движении. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику подтягивания. Проявлять качества силы и координации при выполнении подтягивания и висов.	Выполнять подтягивание на низкой перекладине на оценку.	Ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.
26	03-07/12		Опорный прыжок, строевые упражнения	Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Прыжки через скакалку.	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка. Знать основы биомеханики гимнастических	Выполнять опорный прыжок, упражнения для развития силы	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью

					упражнений.		выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
27	10-14/12		**Зачёт.** Опорный прыжок	Опорный прыжок. Упражнения с набивными мячами (2кг) Развитие силовых способностей.	Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка. Проявлять качества силы при выполнении упражнений с набивным мячом.	Выполнять опорный прыжок на оценку	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
28	10-14/12		Акробатика. ОРУ на гимнастических матах.	Перестроение колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать выполнение акробатических элементов. Проявлять качества координации, гибкости, силы при выполнении акробатических элементов, комплекса суставной гимнастики.	Выполнять акробатические элементы, соединять акробатические элементы в комбинации	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
29	17-21/12		**Зачёт.** Оценка техники выполнения акробатической комбинации	Перестроение колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов.	Демонстрировать акробатическую комбинацию. Проявлять качества координации, гибкости, силы.	Выполнять акробатическую комбинацию на оценку.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения.
30	17-21/12		Упражнения в равновесии.	Упражнения на гимнастическом бревне ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать выполнение упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Проявлять качества координации, силы, гибкости.	Выполнять упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
31	24-28/12		**Зачёт.** Оценка выполнения комбинации на гимнастическом бревне.	Упражнения на гимнастическом бревне. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения с набивными мячами (2кг)	Демонстрировать выполнение упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Проявлять качества координации, силы, гибкости	Выполнять упражнения в равновесии на гимнастическом бревне на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия

							партнёров.
32	24-28/12		**Зачёт.** Прыжки в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной». Проявлять качества прыгучести и координации.	Выполнять прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной» на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
Лыжная подготовка – 14 уроков							
33	09-12/01		Инструктаж ТБ на уроках по лыжной подготовке. Переход с попеременных ходов на одновременные (классические хода). Дистанция 3км	Инструктаж по ТБ. Скольжение на одной лыже. Обучение технике перехода с попеременных ходов на одновременные классические ходы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. ОРУ. Развитие выносливости.	Совершенствовать технику классических лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при передвижении на лыжах.	Выполнять передвижение на лыжах классическими лыжными ходами. Знать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
34	09-12/01		Переход с попеременных ходов на одновременные (классические хода) Дистанция 3км	Передвижение на лыжах одновременными и попеременными классическими ходами. Развитие выносливости. Дистанция классическим ходом до 3 км.	Совершенствовать технику классических лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при передвижении на лыжах.	Выполнять передвижение на лыжах классическими лыжными ходами.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
35	14-18/01		Переход с попеременных ходов на одновременные (классические хода) Дистанция 5км	Передвижение на лыжах одновременным и попеременным классическими ходами. Развитие выносливости. Дистанция классическим ходом до 5км.	Совершенствовать технику классических лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при передвижении на лыжах.	Выполнять передвижение на лыжах классическими лыжными ходами.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
36	14-18/01		**Зачёт.** Дистанция 3 км классическим ходом на время. «5» - 19. 30 «4» - 20 .00 «3» - 21.30	Прохождение дистанции 3 км классическим ходом на результат. Правила соревнований.	Демонстрировать технику прохождения дистанции 3 км классическими лыжными ходами. Проявлять качество выносливости.	Выполнять передвижение на лыжах классическими лыжными ходами 3 км на время на оценку. Знать правила соревнований по лыжным гонкам.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
37	21-26/01		Преодоление подъёмов и препятствий.	Обучение технике преодоления подъёмов и препятствий. Первая	Совершенствовать технику преодоления подъёмов и	Выполнять подъёмы и препятствия на лыжах. Знать,	Устанавливать рабочие отношения; оказывать

				помощь при травмах и обморожениях.	препятствий. Проявлять качества координации и выносливости.	как оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
38	21-26/01		Элементы тактики ЛЫЖНЫХ гонок. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Дистанция 3км	Техника распределения сил, лидирования, обгона, финиширования. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции до 3км.	Совершенствовать основные элементы тактики в лыжных гонках. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять технику распределения сил, лидирования, обгона, силы для прохождения дистанции	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; сохранять заданную цель; осуществлять действие по заданному образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
39	28/01-01/02		Элементы тактики ЛЫЖНЫХ гонок. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Дистанция 3км	Техника распределения сил, лидирования, обгона, финиширования. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции до 3км	Совершенствовать основные элементы тактики в лыжных гонках. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
40	28/01-01/02		Элементы тактики ЛЫЖНЫХ гонок. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Дистанция 3км	Техника распределения сил, лидирования, обгона, финиширования. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции до 3км.	Совершенствовать основные элементы тактики в лыжных гонках. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять технику распределения сил, лидирования, обгона, силы для прохождения дистанции	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
41	04-08/02		Элементы тактики ЛЫЖНЫХ гонок. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Дистанция 3км	Техника распределения сил, лидирования, обгона, финиширования. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции до 3км.	Совершенствовать основные элементы тактики в лыжных гонках. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять технику распределения сил, лидирования, обгона, силы для прохождения дистанции	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; сохранять заданную цель; осуществлять действие по заданному образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и

							действия партнёров.
42	04-08/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 5км	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
43	11-15/02		**Зачёт.** Дистанция 3 км коньковым ходом без учёта времени. Оценка техники конькового хода.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции 3км. Эстафета.	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами на дистанции 3 км с оценкой техники. Уметь распределять силы для прохождения дистанции.	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; сохранять заданную цель; осуществлять действие по заданному образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
44	11-15/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 3км.	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
45	18-22/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 3км.	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
46	18-22/02		**Зачёт**. Дистанция 3 км коньковым ходом на время. «5» - 19 .30 «4» - 20 .30 «3» - 23. 00	Прохождение дистанции 3 км коньковым двухшажным ходом на время.	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами на дистанции 3 км на время. Уметь распределять силы для прохождения дистанции. Знать правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.

Волейбол - 14 уроков							
47	25/02-01/03		Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Передачи мяча сверху, снизу в парах. Подача. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Развитие скоростно – силовых качеств Игра в волейбол. Инструктаж по ТБ.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол. Знать правила техники безопасности при игре в волейбол.	Ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
48	25/02-01/03		Передача мяча, приём мяча. Подача. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Приём мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно – силовых качеств Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников
49	04 - 08/03		**Зачёт.** Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху в парах. Проявлять качества координации, прыгучести.	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху в парах на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
50	04 - 08/03		Передача мяча сверху, приём мяча. Нападающий удар. Подача. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
51	11-15/03		**Зачёт.** Оценка техника выполнения передачи мяча снизу в парах	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в волейбол	Демонстрировать технику приёма мяча снизу в парах. Проявлять качество координации.	Выполнять приём мяча снизу в парах на оценку.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
52	11-15/03		Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку. Подача. Нападающий удар. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту

				Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в волейбол.	Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.		деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
53	18 - 22/03		Передача мяча сверху, снизу. Приём мяча. Нападающий удар. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
54	18 - 22/03		Передача мяча, приём мяча. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.
55	01-06/04		Элементы техники и тактики волейбола.	Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах и тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технические и тактические приёмы игры в волейбол. Проявлять качества координации, силы, быстроты.	Выполнять разминку с мячом. Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.
56	01-06/04		Элементы техники и тактики волейбола.	Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах и тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технические и тактические приёмы игры в волейбол. Проявлять качества координации, силы, быстроты.	Выполнять разминку с волейбольными мячами. Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; осуществлять действия по образцу и указанному правилу; контролировать свою деятельность по результату.
57	08-12/04		**Зачёт.** Оценка техники выполнения верхней прямой подачи	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно – силовых	Демонстрировать технику выполнения верхней прямой подачи. Проявлять скоростно – силовые качества.	Выполнять верхнюю прямую подачу на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную

				качеств. Игра в волейбол.			цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
58	08-12/04		Элементы техники и тактики волейбола. Игра в волейбол.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в волейбол.	Демонстрировать технические и тактические приёмы игры в волейбол. Проявлять скоростно-силовые качества	Выполнять разминку с мячами, технические и тактические приёмы, применять их при игре в волейбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
59	15-19/04		**Зачёт.** Оценка техники выполнения нападающего удара	Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в волейбол.	Демонстрировать технику выполнения нападающего удара. Проявлять скоростно – силовые качества.	Выполнять нападающий удар на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
60	15-19/04		Элементы техники и тактики волейбола. Игра в волейбол.	Сочетание приемов: приём, передача, нападающий удар. Игра в волейбол.	Демонстрировать технические и тактические приёмы игры в волейбол. Проявлять скоростно-силовые качества	Выполнять разминку с мячами, технические и тактические приёмы, применять их при игре в волейбол.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
Лёгкая атлетика – 8 уроков							
61	22 - 26/04		Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Совершенствовать технику спринтерского бега, эстафетного бега. Проявлять качества быстроты.	Выполнять специальные беговые упражнения, низкий старт, бег по дистанции. Участвовать в эстафетном беге в составе команды. Знать правила проведения легкоатлетических эстафет. Знать правила техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.
62	22 - 26/04		**Зачёт.** Бег 100м на результат. «5» - 16.0 «4» - 16.5 «3» - 17.0	Бег на результат 100м. Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Демонстрировать технику бега на 100 м. Эстафетного бега. Проявлять качества быстроты.	Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять бег на 100 м на результат. Участвовать в эстафетном беге в составе	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно

						команды. Знать технику передачи эстафетной палочки.	оценивать свои действия и действия партнёров.
63	06-08/05		Бег по пересечённой местности.	Бег 2 км. Развитие выносливости	Совершенствовать технику бега по пересечённой местности. Проявлять качество выносливости.	Выполнять равномерный бег на длинные дистанции. Оценивать свой уровень выносливости	Ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.
64	06-08/05		**Зачёт.** Бег 2 км на результат. «5» - 10.00 «4» - 11.30 «3» - 12.30	Бег на результат 2 км. Развитие выносливости.	Демонстрировать бег на2 км. Проявлять качество выносливости.	Выполнять бег на 2 км на результат. Оценивать уровень выносливости. Знать правила соревнований по бегу на длинные дистанции.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
65	13-17/05		Прыжки в длину с разбега.	Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Проявлять скоростно-силовые качества.	Выполнять беговую разминку, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.
66	13-17/05		**Зачёт.** Прыжок в длину с разбега на результат. «5»- 390 м «4»-370 м «3» -350 м	Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Проявлять скоростно-силовые качества.	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат. Знать правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
67	20-25/05		Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность с 5 - 6 шагов разбега. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Проявлять скоростно-силовые качества	Выполнять метание гранаты на дальность с разбега. Знать правила соревнований по метаниям.	Ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.

68	20-25/05		**Зачёт**. Метание гранаты на дальность. «5»-26 м «4»-23 м «3»-18 м	Метание гранаты на дальность на результат. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	Демонстрировать технику метания гранаты с разбега на дальность. Проявлять скоростно-силовые качества.	Выполнять метание гранаты с разбега на дальность на результат.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.

11 класс (юноши)

№	Сроки прохождения		Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки учащихся	
	план.	факт.				предметные	метапредметные
Лёгкая атлетика – 8 уроков							
1	03–07/09		Вводный инструктаж по ТБ, ОТ, ПБ. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры. Выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества.	Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний.
2	03–		**Зачёт.** Бег 100м на результат 13,1 – 13,5 – 14,3	Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитее скоростных качеств.	Выполнять бег 100м на результат; подводящие	Проводить бег 100м на результат, оценивать уровень	Представлять конкретное

	07/09				упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции.	скоростных способностей.	содержание и сообщать его в устной форме, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.
3	10–14/09		Прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Проведение беговой разминки; равномерного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжка в длину с разбега.	Проводить беговую разминку, демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	Слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.
4	10–14/09		**Зачёт**. Прыжки в длину с разбега на результат 460 – 430 – 410 (см)	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Проведение беговой разминки. Демонстрация прыжка в длину на оценку.	Выполнять прыжок в длину с разбега на оценку**.**	Выполнять учебно-познавательные задачи, ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель.
5	17-21/09		Метание гранаты на дальность	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Проведение разминки в движении, выполнение челночного бега 3Х10м, разучивание техники метания гранаты на дальность с разбега. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания гранаты на дальность.	Осваивать технику метания гранаты на дальность с разбега. Выполнять челночный бег 3Х10м. Знать правила соревнований по метаниям.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия.
6	17-21/09		**Зачёт.** Метание гранаты на дальность. 36 – 32 – 28 (м)	Метание гранаты на дальность на результат. Опрос по теории.	Проведение разминки в движении, выполнять метание гранаты с разбега на дальность на оценку.	Демонстрировать технику метания гранаты с разбега на дальность.	Слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.
7	24-28/09		Бег на средние дистанции, по пересеченной местности.	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных	Проведение разминки в движении; выполнение	Выполнять равномерный бег, специальные беговые	Слушать и слышать учителя и друг друга;

				препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	самоконтроля ; выполнение равномерного бега. Проявлять качества выносливости при выполнении бега на средние дистанции.	упражнения.	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
8	24-28/09		**Зачёт.** Бег на 3000м 13.00 – 14.00 – 15.00 (мин.; сек)	Бег 3000м на результат. Развитие выносливости.	Проведение бега на 3000м на оценку.	Выполнять бег на 3000м на результат. Оценка уровня выносливости	Выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.
Баскетбол - 14 уроков							
9	01-05/10		Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Бросок мяча.	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование передвижений и остановок игрока, технических и тактических действий в баскетболе. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Знать правила техники безопасности в баскетболе.	Осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя.
10	01-05/10		**Зачёт.** Оценка техники ведения мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Совершенствование передвижений и остановок игрока, ведения мяча с изменением скорости и направления движения.	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением скорости и направления движения.	Выполнять учебно-познавательные действия; ориентиоваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.
11	08 – 12/10		Ведение мяча. Штрафной бросок.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Совершенствование передвижений и остановок игрока, технических и тактических действий в баскетболе. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.

12	08 – 12/10		Броски мяча. Зонная защита. Штрафной бросок.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Совершенствование передвижений и остановок игрока, технических и тактических действий в баскетболе. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Знать правила игры в баскетбол.	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату.
13	15-19/10		**Зачёт.** Оценка техники передач мяча на точность	Передачи мяча на точность различными способами. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2Х2, 3Х3. Учебная игра.	Совершенствовать технику передач мяча различными способами.	Демонстрировать технику передач мяча на точность различными способами на оценку.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.
14	15-19/10		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Игра в баскетбол	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
15	22-26/10		**Зачёт.** Оценка техники бросков мяча после ведения.	Передвижения и остановки игрока. Броски мяча после ведения. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику бросков мяча после ведения.	Демонстрировать технику бросков мяча после ведения на оценку.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.
16	22-26/10		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Игра в баскетбол.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Броски одной рукой от плеча в движении. Зонная защита. Штрафной бросок Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно

							сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
17	06-09/11		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Бросок одной рукой от плеча. Игра в баскетбол.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Броски одной рукой от плеча в движении. Зонная защита. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
18	06-09/11		**Зачёт.** Оценка техники штрафного броска.	Передвижения и остановки игрока. Зонная защита. Штрафной бросок Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику штрафного броска, технические и тактические приёмы игры в баскетбол	Демонстрировать технику штрафного броска на оценку	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
19	12-16/11		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Игра в баскетбол.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Броски одной рукой от плеча в движении. Зонная защита. Штрафной бросок Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
20	12-16/11		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра в баскетбол	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества координации, быстроты, ловкости.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.

21	19-23/11		Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра в баскетбол	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества координации, быстроты, ловкости.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
22	19-23/11		Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра в баскетбол	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра	Совершенствовать технические и тактические действия, применять их в игре в баскетбол. Проявлять качества координации, быстроты, ловкости.	Выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол. Играть в баскетбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
Гимнастика– 10 уроков							
23	26 - 30/11		Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Висы и упоры. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку.	ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. ОРУ с набивными мячами. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Знать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне. Характеризовать признаки правильного выполнения силовых упражнений.	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
24	26 - 30/11		Строевые упражнения. Висы. Прыжки через скакалку.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с набивными мячами. Подтягивание в висе, передвижение в висе. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе..	Выполнять комплекс силовых упражнений, упражнения в висе.	Ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения; выделять и формулировать познавательную цель.
25	03-07/12		**Зачёт.** Подтягивание. 12 – 10 – 7. Оценка техники выполнения висов.	Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику подтягивания. Проявлять качества силы и координации при выполнении подтягивания и висов.	Выполнять подтягивание на перекладине на оценку.	Ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.
26	03-07/12		Опорный прыжок, строевые упражнения	Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка. Знать основы	Выполнять опорный прыжок, упражнения для развития силы	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной

				упражнений. Прыжки через скакалку.	биомеханики гимнастических упражнений.		полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
27	10-14/12		**Зачёт.** Опорный прыжок	Опорный прыжок. Упражнения с набивными мячами (3 кг). Развитие силовых способностей.	Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка. Проявлять качества силы при выполнении упражнений с набивным мячом.	Выполнять опорный прыжок на оценку	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
28	10-14/12		Акробатика. Стойки. Кувырки.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину. Комплекс суставной гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать выполнение акробатических элементов. Проявлять качества координации, гибкости, силы при выполнении акробатических элементов, комплекса суставной гимнастики.	Выполнять акробатические элементы, соединять акробатические элементы в комбинации	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
29	17-21/12		**Зачёт.** Оценка техники выполнения акробатической комбинации	Перестроение колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов.	Демонстрировать акробатическую комбинацию. Проявлять качества координации, гибкости, силы.	Выполнять акробатическую комбинацию на оценку.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения.
30	17-21/12		Упражнения в равновесии.	Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать выполнение упражнений в равновесии на гимнастической стенке. Проявлять качества координации, силы, гибкости.	Выполнять упражнения в равновесии на гимнастической стенке.	Слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
31	24-28/12		**Зачёт.** Оценка выполнения комбинации на гимнастической стенке.	Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения с набивными мячами (2кг)	Демонстрировать выполнение упражнений в равновесии на гимнастической стенке. Проявлять качества координации, силы, гибкости	Выполнять упражнения в равновесии на гимнастической стенке на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои

							действия и действия партнёров.
32	24-28/12		**Зачёт.** Прыжки в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной». Проявлять качества прыгучести и координации.	Выполнять прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной» на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
Лыжная подготовка – 14 уроков							
33	09-12/01		Инструктаж ТБ на уроках по лыжной подготовке. Техника классических лыжных ходов.	Инструктаж по ТБ. Скольжение на одной лыже. Обучение технике перехода с попеременных ходов на одновременные классические ходы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. ОРУ. Развитие выносливости.	Совершенствовать технику классических лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при передвижении на лыжах.	Выполнять передвижение на лыжах классическими лыжными ходами. Знать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
34	09-12/01		Техника классических лыжных ходов.	Передвижение на лыжах одновременными и попеременными классическими ходами. Развитие выносливости. Дистанция классическим ходом до 3 км.	Совершенствовать технику классических лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при передвижении на лыжах.	Выполнять передвижение на лыжах классическими лыжными ходами.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
35	14-18/01		Техника классических лыжных ходов.	Передвижение на лыжах одновременным и попеременным классическими ходами. Развитие выносливости. Дистанция классическим ходом до 5км.	Совершенствовать технику классических лыжных ходов. Проявлять качества выносливости и координации при передвижении на лыжах.	Выполнять передвижение на лыжах классическими лыжными ходами.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
36	14-18/01		**Зачёт.** Дистанция 3 км классическим ходом на время. 16.00 – 16.30 – 17.00	Прохождение дистанции 3 км классическим ходом на результат. Правила соревнований.	Демонстрировать технику прохождения дистанции 3 км классическими лыжными ходами. Проявлять качество выносливости.	Выполнять передвижение на лыжах классическими лыжными ходами 3 км на время на оценку. Знать правила соревнований по лыжным гонкам.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.

37	21-26/01		Преодоление подъёмов и препятствий.	Обучение технике преодоления подъёмов и препятствий. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Совершенствовать технику преодоления подъёмов и препятствий. Проявлять качества координации и выносливости.	Выполнять подъёмы и препятствия на лыжах. Знать, как оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
38	21-26/01		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковыми ходами. Прохождение дистанции до 5 км	Совершенствовать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; сохранять заданную цель; осуществлять действие по заданному образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
39	28/01-01/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковыми ходами. Прохождение дистанции до 4км.	Совершенствовать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
40	28/01-01/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 4 км	Совершенствовать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
41	04-08/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 4 км	Совершенствовать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; сохранять заданную цель; осуществлять действие по заданному образцу и заданному правилу;

							адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
42	04-08/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 5 км	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
43	11-15/02		**Зачёт.** Дистанция 5 км коньковым ходом без учёта времени. Оценка техники конькового хода.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами на дистанции 3 км с оценкой техники. Уметь распределять силы для прохождения дистанции.	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; сохранять заданную цель; осуществлять действие по заданному образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
44	11-15/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 3км.	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
45	18-22/02		Техника коньковых лыжных ходов.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 6км.	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами. Уметь распределять силы для прохождения дистанции.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
46	18-22/02		**Зачёт**. Дистанция 5 км коньковым ходом на время. 23.00 – 24.30 -25.20	Прохождение дистанции 3 км коньковым двухшажным ходом на время.	Демонстрировать технику коньковых лыжных ходов. Проявлять качества выносливости, координации движений.	Выполнять передвижение на лыжах коньковыми лыжными ходами на дистанции 3 км на время. Уметь распределять силы для прохождения дистанции. Знать правила проведения соревнований по лыжным	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и

						гонкам.	выводы.
Волейбол - 14 уроков							
47	25/02-01/03		Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Передача мяча, приём мяча. Подача. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств Игра в волейбол. Инструктаж по ТБ.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол. Знать правила техники безопасности при игре в волейбол.	Ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.
48	25/02-01/03		Передача мяча, приём мяча. Подача. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Приём мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников
49	04 - 08/03		**Зачёт.** Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в прыжке в парах.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху в прыжке в парах. Проявлять качества координации, прыгучести.	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху в прыжке в парах на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
50	04 - 08/03		Передача мяча сверху, приём мяча. Нападающий удар. Подача. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
51	11-15/03		**Зачёт.** Оценка техники приёма мяча снизу в парах.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол	Демонстрировать технику приёма мяча снизу в парах. Проявлять качество координации.	Выполнять приём мяча снизу в парах на оценку.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и

							сверстников.
52	11-15/03		Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку. Подача. Нападающий удар. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
53	18 - 22/03		Передача мяча сверху, снизу. Приём мяча. Нападающий удар. Игра в волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
54	18 - 22/03		Передача мяча, приём мяча. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.	Совершенствовать перемещения, стойку игрока, технические и тактические приёмы в волейболе. Проявлять качества координации, прыгучести, выносливости.	Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.
55	01-06/04		Элементы техники и тактики волейбола.	Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах и тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технические и тактические приёмы игры в волейбол. Проявлять качества координации, силы, быстроты.	Выполнять разминку с мячом. Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.
56	01-06/04		Элементы техники и тактики волейбола.	Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах и тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест.	Демонстрировать технические и тактические приёмы игры в волейбол. Проявлять качества координации, силы,	Выполнять разминку с волейбольными мячами. Выполнять технические и тактические приёмы, применять их в игре в волейбол.	Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя; осуществлять действия по образцу и

				Развитие скоростно-силовых качеств.	быстроты.		указанному правилу; контролировать свою деятельность по результату.
57	08-12/04		**Зачёт.** Оценка техники выполнения верхней прямой подачи	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.	Демонстрировать технику выполнения верхней прямой подачи. Проявлять скоростно-силовые качества.	Выполнять верхнюю прямую подачу на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
58	08-12/04		Элементы техники и тактики волейбола. Игра в волейбол.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.	Демонстрировать технические и тактические приёмы игры в волейбол. Проявлять скоростно-силовые качества	Выполнять разминку с мячами, технические и тактические приёмы, применять их при игре в волейбол.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку учителя и сверстников.
59	15-19/04		**Зачёт.** Оценка техники выполнения нападающего удара	Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол.	Демонстрировать технику выполнения нападающего удара. Проявлять скоростно-силовые качества.	Выполнять нападающий удар на оценку.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
60	15-19/04		Элементы техники и тактики волейбола. Игра в волейбол.	Сочетание приемов: приём, передача, нападающий удар. Игра в волейбол.	Демонстрировать технические и тактические приёмы игры в волейбол. Проявлять скоростно-силовые качества	Выполнять разминку с мячами, технические и тактические приёмы, применять их при игре в волейбол.	Устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.
Лёгкая атлетика – 8 уроков							
61	22 - 26/04		Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Совершенствовать технику спринтерского бега, эстафетного бега. Проявлять качества быстроты.	Выполнять специальные беговые упражнения, низкий старт, бег по дистанции. Участвовать в эстафетном беге в составе команды. Знать правила проведения легкоатлетических эстафет. Знать правила техники	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по

						безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.
62	22 - 26/04		**Зачёт.** Бег 100м на результат. 13,1 – 13,5 – 14,3	Бег на результат 100м. Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Демонстрировать технику бега на 100 м. Эстафетного бега. Проявлять качества быстроты.	Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять бег на 100 м на результат. Участвовать в эстафетном беге в составе команды. Знать технику передачи эстафетной палочки.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
63	06-08/05		Бег по пересечённой местности.	Бег 3 км. Развитие выносливости	Совершенствовать технику бега по пересечённой местности. Проявлять качество выносливости.	Выполнять равномерный бег на длинные дистанции. Оценивать свой уровень выносливости	Ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.
64	06-08/05		**Зачёт.** Бег 3 км на результат. 13.00 – 14.00 – 15.00 (сек)	Бег на результат 3 км. Развитие выносливости.	Демонстрировать бег на 3 км. Проявлять качество выносливости.	Выполнять бег на 3 км на результат. Оценивать уровень выносливости. Знать правила соревнований по бегу на длинные дистанции.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
65	13-17/05		Прыжки в длину с разбега.	Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Проявлять скоростно-силовые качества.	Выполнять беговую разминку, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.
66	13-17/05		**Зачёт.** Прыжок в длину с разбега на результат. 460 – 430 – 410 (см)	Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Проявлять скоростно-силовые качества.	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат. Знать правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои

							действия и действия партнёров.
67	20-25/05		Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность с 5 - 6 шагов разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Проявлять скоростно-силовые качества	Выполнять метание гранаты на дальность с разбега. Знать правила соревнований по метаниям.	Ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.
68	20-25/05		**Зачёт**. Метание гранаты на дальность. 36 – 32 – 28 (м)	Метание гранаты на дальность на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технику метания гранаты с разбега на дальность. Проявлять скоростно-силовые качества.	Выполнять метание гранаты с разбега на дальность на результат.	Адекватно принимать оценку учителя и сверстников; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.