

*Приложение № 3
к ОП СОО*

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 321
Центрального района
Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено»

на методическом совете
ГБОУ СОШ № 321
Протокол № 12 от 20. 06. 2022г.

«Принято»

на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 321
Протокол № 1 от 30. 08 2022г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ № 321

Е.М.Анцырева
Пр. № 110.1-о от 31. 08. 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

10 класс

базовый уровень

102 часов/год

Составитель:

Ф.И.О. учителя:

Полторако В.А.

учитель (предмет):

физическая культура

кв. категория: I категория

2022-2023 учебный год

Санкт-Петербург

Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень) для 10 класса.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Лях В.И., Зданевич А.А.«Физкультура 10-11класс», М., Просвещение, 2018 (3 часа в неделю всего 102 часа). (1.3.6.1.2.1).

Структура документа.

Рабочая программа включает в себя:

1. титульный лист;
2. пояснительная записка;
3. содержание учебного предмета
4. учебно-тематический план;
5. требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе;
6. учет достижений обучающихся, формы и средства контроля
7. перечень учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
8. календарно-тематическое планирование

Пояснительная записка.

Статус документа.

Данная рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з);
- Письмо Минобрнауки России от 04.03.2010 № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»;
- федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254;

- перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

- санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);

- санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

- Устава ГБОУ школа № 321 Центрального района Санкт-Петербурга.

- программы для ОУ «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся», авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, Волгоград, изд-во «Учитель», 2018, 102 часа (базовый уровень)

10 класс. Физическая культура. 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Место предмета в базисном учебном плане.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации на изучение предмета «Физическая культура» на базовом уровне отводится 102 часа в 10 классе из расчета 3 часа в неделю (с учетом 34 учебных недель). Данная программа содержит все темы, включенные в федеральный компонент содержания образования. Текущий контроль осуществляется в виде самостоятельных работ, зачетов, тестов.

Программный материал по физической культуре для учащихся 10-х классов рассчитан на 102 часа и осваивается на уроках физической культуры по всем разделам (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, кроссовая подготовка).

Все модули базисной программы расширены за счёт вариативной части и адаптированы к сезонным условиям.

Необходимым компонентом для достижения представленных ниже целей является визуализация теоретического материала с помощью компьютерных технологий. Обеспечение визуализации осуществляется обучающими видео-уроками и презентациями.

Цель программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, и главное - укрепление и сохранение здоровья на долгие годы.

На уроках физической культуры в 10-х классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым юношей и девушкой личной физической культурой.

Прежде всего, на всех уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоническому развитию.

В процессе усвоения различного материала программы углубляются знания старшеклассников по закономерностям спортивной тренировки, двигательной активности, значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства, даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Важно повышать мотивационную составляющую при работе с учащимися, проявляющими интерес к предмету (привлечение к соревновательной деятельности; а также помогать ученикам менее адаптированным к физическим нагрузкам) и укрепление теоретической базы для менее физически развитых детей (написание реферативных работ и составление презентаций).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

Метапредметные результаты:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика (21 час)

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для обеспечения прикладного и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Кроссовая подготовка (19 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег на время. Равномерный бег на расстояния (2 км, 3 км). Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Гимнастика (20 час)

В 10-х классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены новые для освоения гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; в занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отмечаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Спортивные игры (42 часа)

В 10-х классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к X классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 11-х классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать

тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение или закрепить неправильные координации.

Осваивать программный материал можно последовательно в течение всего времени, отведенного на спортивные игры, или в два этапа.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

На каждом уроке физической культуры используются спортивные и подвижные игры, т.к. материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует потребности к самостоятельным занятиям спортивными играми.

Примечание: в связи с тем, что спортивные игры оказывают всестороннее влияние на развитие организма учащихся, они обязательно включаются в содержание каждого урока и проводятся по выбору учителя.

Учебно-тематический план.

Разделы учебной программы	Всего часов
- Гимнастика	21
- Баскетбол	21
- Волейбол	21
- Лёгкая атлетика	21 (11+10)
- Кроссовая подготовка	18 (10+8)
ВСЕГО	102

Требования к уровню подготовки учащихся.

Основы знаний. Здоровье телесное и духовное, их взаимосвязь. Здоровый образ жизни и его слагаемые. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Биомеханические основы техники физических упражнений. Личная гигиена. Употребление наркотиков, алкогольных напитков и продолжение рода, наследственность, социологические аспекты. Питание и здоровье (энерготраты). Основы семейной жизни и половое воспитание. Системы оздоровительной физической культуры в разных странах. Физическое воспитание в семье. Понятие о духовном и телесном совершенствовании.

Знания: физическая культура и спорт — одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности. Физическая культура — важнейшая составляющая образа жизни, физическая культура в семье. Закономерности двигательной активности, спортивной тренировки. Способы психологической регуляции и саморегуляции.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 25 мин (юноши) и до

20 мин (девушки); прыгать в высоту с 9—15 м разбега одним из спортивных способов («согнув ноги», «перешагивание», «волна», «перекидной», «флоп»); преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой; преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий (юноши), осуществлять челночный бег 10x10 м (юноши).

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, дротик, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) в пять бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществить коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Таблица 1 - Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определенные способы	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координа-	Челночный бег 3x10 м,	16 17	8,2 и ниже	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4

	ционные	с		8,1					
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девочки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Учет достижений учащихся, формы и средства контроля.

Тесты:

- Бег 30м;
- Челночный бег 3x10;
- Прыжок в длину с места, см;
- 6-ти минутный бег, м;
- Наклон вперед из положения сидя, см;
- Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки);
- Пресс за 30 сек (раз).

Таблица 2 - Критерии и нормы оценок по физической культуре учащихся 10 классов

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Перечень учебно-методическое и материально - техническое обеспечение.

1. «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся», авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, Волгоград, изд-во «Учитель», 2016,(102 часа).
2. Гринин Л.Е. «Справочник учителя физической культуры», Волгоград, изд-во «Учитель», 2016
3. Найминова Э.П. «Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры», Ростов-на-Дону, изд-во «Феникс», 2008
4. Никифоров А.А., Серова А.А. « Физическая культура. Предметные олимпиады 7-11класс». Волгоград, изд-во «Учитель», 2018

5. Барчуков И.С. «Физическая культура методика практического обучения», Издательство – «Кнорус», 2017
6. Патрикеев А.Ю. «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры». Волгоград, «Учитель», 2014
7. Попов Г.П. «Реализация физкультурно-спортивного комплекса», Волгоград, изд-во «Учитель», 2018

«Рассмотрено»
на методическом совете
ГБОУ СОШ № 321
Протокол № 12 от 20.06.2022г.

«Принято»
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 321
Протокол № 12 от 20.06.2022г.

«Утверждаю»
И.И. Директор ГБОУ СОШ № 321
СОШ № 321 П.Ю. Капустина
Л.Ю. Капустина
Пр. № 79-О от 20.06.2022

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для 10-го класса.

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
Легкая атлетика (11 ч)								
1.	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить ранее пройденные строевые упражнения и низкий старт.	Изучение нового материала	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Познавательные: осмысление техники выполнения упражнений; Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия; умение управлять эмоциями при общении;	Предварительный		
2.	Совершенствовать низкий старт. повторить бег на короткие дистанции.	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)		Текущий		

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
3.	Совершенствовать высокий и низкий старт, бег 60 и 100 метров.	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон, Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности;	Текущий		
4.	Совершенствовать эстафетный бег. Бег 30 метров (тест).	Совершенствования						
5.	Зачёт – бег 100 метров. Эстафетный бег.	Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100</i>)		«5» - 14,4с; «4»- 14,8 с; «3» - 15,5 с.		
6.	Повторить прыжки в длину с разбега 13-15 шагов и челночный бег 3x10.	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Познавательные: осваивать терминологию прыжков в длину. Регулятивные: осваивать технику прыжка в длину, определять и устранять типичные ошибки.	Текущий		
7.	Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Упр. на развитие скоростно-силовых	Комплексный						

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.	Зачёт – прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов		«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» — 410 см		
9.	Повторить метание мяча на дальность и челночный бег 3x10.	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Познавательные: описывать технику бега по пересеченной местности, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий		
10.	Совершенствовать метание мяча на дальность. Челночный бег 3x10 (тест).	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Регулятивные: осваивать технику бега по пересеченной местности. Личностные: проявление терпения.	Оценочный		
11.	Зачёт – метание мяча на дальность. повторить пройденный материал.	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	Коммуникативные: Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники бега.	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м		
Кроссовая подготовка (11 часов)								
12.	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Преодоление	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия		Предварительный		

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	горизонтальных препятствий.							
13.	Упр. на развитие выносливости. Игра – футбол.	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>); преодолевать препятствия	Познавательные: описывать технику бега по пересеченной местности, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные: осваивать технику бега по пересеченной местности. Коммуникативные: Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники бега. Личностные: проявление терпения и выносливости.	Текущий		
14.	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Игра – футбол.	Совершенствования	Бег (<i>20 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>); преодолевать препятствия		Текущий		
15.	Совершенствовать бег с преодолением горизонтальных препятствий.	Совершенствования	Бег (<i>20 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>); преодолевать препятствия		Текущий		
16.	Спец. беговые упр. и упр. на развитие выносливости. Игра – футбол.	Совершенствования	Бег (<i>20 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин</i>); преодолевать препятствия		Текущий		
17.	Бег в равномерном темпе с преодолением вертикальных препятствий.	Совершенствования	Бег (<i>20 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин</i>); преодолевать препятствия		Текущий		
18.	6-ти минутный бег (тест). Игра – футбол.	Совершенствования	Бег (<i>20 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>); преодолевать препятствия	Текущий			

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
19.	Длительный бег до 20 минут. Игра - футбол.	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление препятствий . Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Познавательные: описывать технику бега по пересеченной местности, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные: осваивать технику бега по пересеченной местности. Коммуникативные: Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники бега. Личностные: проявление терпения и выносливости.	Текущий		
20.	Спец. беговые упр. и упр. на развитие выносливости. Игра – футбол.	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Регулятивные: осваивать технику бега по пересеченной местности. Коммуникативные: Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники бега. Личностные: проявление терпения и выносливости.	Текущий		
21.	Совершенствовать бег с преодолением вертикальных препятствий.	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Личностные: проявление терпения и выносливости.	Текущий		
22.	Зачёт –Ю- 3000 метров.	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	«5» - 12,40 мин; «4»- 13,30 мин; «3» - 14,30 мин			
Гимнастика (21 ч)								
23.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторить висы и упоры.	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Познавательные: самостоятельно осваивать изучаемый элемент, Регулятивные: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.	Предварительный		
24.	Повторить повороты в движении. ОРУ на месте. Упр. на развитие	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на		Текущий		

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	силы.			перекладине	Коммуникативные: уметь находить общий язык со сверстниками, уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки, уметь вести себя в коллективе			
25.	Повторить перестроения в движении. ОРУ с гантелями.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине		Текущий		
26.	Повторить –Ю – толчком двух ног вис углом.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине		Текущий		
27.	Совершенствовать Ю – толчком двух ног вис углом.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Упр на развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине		Текущий		
28.	Повторение ранее пройденного материала. Наклон вперед сидя на полу (тест).	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине		Оценочный		

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
29.	ОРУ с гантелями. Упр. на развитие силовых способностей.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на низкой перекладине.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Познавательные: самостоятельно осваивать изучаемый элемент, Регулятивные: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. Коммуникативные: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	Текущий		
30.	Повторить строевые упр. и перестроения в движении. Подтягивание на перекладине.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. . Подтягивания на перекладине.. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине		Текущий		
31.	ОРУ в движении. Повторить лазание по канату.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине		Текущий		
32.	Зачёт – подтягивание – Ю – из вися. Упр. на развитие силы.	Учетный	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату		«5»- 12 р.; «4»-10р.; «3»-7р.		
33.	Повторить акробатические упражнения.	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий			

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
34.	Разучить - акробатическое соединение из 5-ти элементов.	Совершенствования	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметом. Развитие координационных способностей					
35.	ОРУ со скакалкой. Совершенствовать стойку на руках с помощью.	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Регулятивные: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. Коммуникативные: уметь страховать и помогать партнеру. Познавательные: самостоятельно осваивать изучаемый элемент, уметь формировать цель в обучении	Текущий		
36.	ОРУ со скакалкой. Совершенствовать акробатическое соединение.	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)		Текущий		
37.	Совершенствовать акробатическое соединение. Прыжки на скакалке кол-во раз за 30 сек (тест).	Комплексный	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)		Текущий		
38.	Упр. на развитие скоростно-силовых способностей. Повторить разновидности	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов . Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок . Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5		Текущий		

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	опорного прыжка.			<i>элементов)</i>				
39.	Совершенствовать акробатическое соединение. Повторить опорный прыжок.	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов . Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок . Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Регулятивные: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. Коммуникативные: уметь страховать и помогать партнеру.	Текущий		
40.	ОРУ с предметом. Опорный прыжок.	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Техника опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Познавательные: самостоятельно осваивать изучаемый элемент, уметь формировать цель в обучении	Текущий		
41.	Совершенствовать акробатическое соединение. ОРУ с предметом.	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)		Текущий		
42.	Зачёт – акробатическое соединение. Повторение пройденного материала.	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок .	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)		Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов		

Спортивные игры (часов)

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
43.	Техника безопасности на уроках волейбола. Повторить верхняя передача мяча в парах.	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Познавательные: знание терминологии в волейболе; уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.	Предварительный		
44.	Совершенствовать комбинации из передвижений и остановок.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Регулятивные: осваивать технику перемещений, передач. Коммуникативные: уметь работать в паре, группе.	Текущий		
45.	Совершенствовать приём мяча двумя руками снизу.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий		
46.	Совершенствовать прямой нападающий удар. Игра волейбол.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий		
47.	Совершенствовать прямой нападающий удар через сетку.	Совершенствования	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические				

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
48.	Учебная игра волейбол. Нападение через 3-ю зону.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Познавательные: знание терминологии в волейболе; уметь описывать технику игровых приёмов и действий, правила игры осваивать их самостоятельно. Регулятивные: осваивать технику перемещений, передач, приёмов мяча. Коммуникативные: уметь работать в паре, группе.	Текущий		
49.	Совершенствовать нападение через 3-ю зону. Зачёт – техника передачи мяча.	Учётный	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические		Оценочный		
50.	Упр. на развитие координационных способностей. Игра волейбол.	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий		
51.	Повторить ранее изученный материал. Учебная игра волейбол.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча			
52.	Учебно-тренировочная игра волейбол, нападение через 3-ю зону.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
53.	Повторить нападение через 4-ю зону и одиночное блокирование. Зачёт – техника подачи мяча.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Познавательные: знание терминологии в волейболе; уметь описывать технику игровых приёмов и действий, правила игры осваивать их самостоятельно. Регулятивные: осваивать технику подачи мяча и одиночное блокирование. Коммуникативные: уметь работать в паре, группе.	Текущий		
54.	Совершенствовать одиночное блокирование и нижняя прямая подача.	Совершенствования	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре тактико-технические действия		Текущий		
55.	Совершенствовать нападение через 4-ю зону и нижняя прямая подача.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Оценка техники передачи мяча		
56.	Совершенствовать нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	<i>Уметь</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
57.	Совершенствовать комбинации из передвижений и остановок в игре.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий		

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
58.	Совершенствовать ранее изученный материал. Игра волейбол.	Совершенствования	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Познавательные: знание терминологии в волейболе; уметь описывать технику игровых приёмов и действий,	Текущий		
59.	Совершенствовать верхняя прямая подача и приём подачи.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	осваивать их самостоятельно. Регулятивные: осваивать технику передач, нападающего удара. блокирование	Текущий		
60.	Зачёт – нападающий удар. Совершенствовать групповое блокирование.	Совершенствования	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Коммуникативные: уметь работать в паре, группе.	Оценочный		
61.	Совершенствовать нападающий удар и групповое блокирование.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий		
62.	Учебно-тренировочная игра волейбол.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий		

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
63.	Учебно-тренировочная игра волейбол.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий		
64.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Повторить передача мяча различными способами.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Познавательные: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: осваивать технику	Предварительный		
65.	Совершенствовать передвижения и остановки игрока.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной, определять и устранять типичные ошибки.	Текущий		
66.	Совершенствовать передача мяча различными способами.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Коммуникативные: уметь работать в паре, взаимодействовать со сверстниками в процессе обучения, уметь моделировать	Текущий		
67.	Совершенствовать бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	и организовывать групповые действия с мячом.	Текущий		

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
68.	Совершенствовать бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Познавательные: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной, определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные: уметь работать в паре, взаимодействовать со сверстниками в процессе обучения, уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	Текущий		
69.	Зонная защита (2x3). Упр. на развитие скоростных качеств.	Совершенствования	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий		
70.	Совершенствовать передача мяча различными способами. Игра баскетбол.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий		
71.	Совершенствовать зонная защита (2x3) в игре.	Совершенствования	. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств			Текущий		
72.	Упр. на развитие скоростных способностей. Учебная игра баскетбол.	Совершенствования	Совершенствовать передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий		

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
73.	Повторить ранее изученный материал. Зонная защита (3x2).	Комплексный	. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Познавательные: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной, определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные: уметь работать в паре, взаимодействовать со сверстниками в процессе обучения, уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	Повторение		
74.	Совершенствовать зонная защита в игре (2x1x2).	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2)	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий		
75.	Зачёт – техника ведения мяча. Зонная защита (2x1x2).	Совершенствования	. Зонная защита (2x1x2) Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять в игре тактико-технические действия.		Оценка техники ведения мяча		
76.	Совершенствовать ведение мяча с сопротивлением . Игра баскетбол.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2x1x2) Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять в игре тактико-технические действия.		Текущий		
77.	Зачёт – техника передачи мяча. Учебная игра баскетбол.	Совершенствования	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровых ситуациях тактико-технические действия.		Оценка техники передачи мяча.		

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
78.	Совершенствовать бросок мяча в прыжке. Индивидуальные действия в защите.	Совершенствования	Совершенствовать передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Познавательные: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: осваивать технику	Текущий		
79.	Зачёт – техника броска мяча в прыжке. Игра баскетбол.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной, определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные: уметь работать в паре,	Оценка техники броска мяча в прыжке.		
80.	Совершенствовать сочетание приёмов ведения и приёмов.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь: выполнять в игре тактико-технические действия	взаимодействовать со сверстниками в процессе обучения, уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	Текущий		
81.	Совершенствовать индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжки с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выбивание, вырывание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Текущий		

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
82.	Совершенствовать штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	Совершенствования	Совершенствовать ранее пройденный материал (см. предыдущие уроки).	Уметь		Текущий		
83.	Совершенствовать штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра баскетбол.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий		
84.	Зачёт – техника штрафного мяча. Учебная игра баскетбол.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Оценка техники штрафного броска		
Легкая атлетика (10 ч.)								
85.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить спринтерский бег.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)		Предварительный		

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
86.	Совершенствовать низкий старт и бег челночный бег 3x10.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Познавательные: осмысление техники выполнения упражнений; Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия; умение управлять эмоциями при общении;	Текущий		
87.	Упр. на развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)		Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности;	Текущий	
88.	Зачёт – бег 100 метров. Челночный бег 3x10.	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Личностные: вырабатывать волю к победе.	«5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с		
89.	Повторить метание мяча на дальность.	Комплексный	Повторить метание мяча на дальность.	Уметь: выполнять метание мяча		Текущий		
90.	Совершенствовать метание гранаты на дальность.	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель		Текущий		
91.	Зачёт – метание гранаты на дальность.	Учетный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель		«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м		

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
92.	Повторить прыжки в высоту с разбега.	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Познавательные: осваивать терминологию прыжков в высоту с разбега.	Текущий		
93.	Совершенствовать прыжки в высоту с разбега.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Регулятивные: осваивать технику прыжка в высоту с разбега, определять и устранять типичные ошибки.	Текущий		
94.	Зачёт – прыжки в высоту с разбега.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов		Оценочный		
Кроссовая подготовка (8 часов)								
95.	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Повторить бег с преодоление горизонтальных препятствий.	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: преодолевать горизонтальные препятствия	Познавательные: описывать технику бега по пересеченной местности, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Предварительный		
96.	Совершенствовать бег до 18 минут. Игра футбол.	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Регулятивные: осваивать технику бега по пересеченной местности.	Текущий		

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемый результат обучения		Вид контроля	Дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД		план	факт
97.	Совершенствовать преодоление вертикальных препятствий. Игра футбол.	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Личностные: проявление терпения. Воспитывать выносливость. Коммуникативные: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега.	Текущий		
98.	Упр. на развитие выносливости. Игра футбол.	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия		Текущий		
99.	Совершенствовать бег с преодолением вертикальных препятствий.	Совершенствования	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия		Текущий		
100.	Совершенствовать бег в равномерном темпе до 20 минут.	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия		Текущий		
101.	Зачёт –Ю-бег 3000 метров.	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия		«5»- 13,50 мин; «4» - 14,50 мин; «3»- 15,50 мин		
102.	Повторить пройденный материал. Подведение итогов за год	Повторение	Повторить пройденный материал по кроссовой подготовки.	Уметь: выполнять пройденные упражнения		Текущий		