

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИЖЕВСКА
МБОУ СОШ №17

РАССМОТРЕНО
на заседании
Методической комиссии
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «01» сентября 2023 г.



СВЕРЖДЕНО
Директор
О.И. Изметдинова
Приказ №229-ОД
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 классов

г. Ижевск, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта среднего общего образования, на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования по УМК В.И. Ляха, А.А. «Просвещение», 2014 год.
Уровень освоения учебного предмета – базовый и вариативный.

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 10 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных

дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	63

1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Лыжная подготовка	18
	Итого	102

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
10	2	2	2	1	7

Тестирование проводится 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения сидя.

6. Бег 1000м.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,5	14,0	14,3	17,0	17,5	18,0
	Бег 30 м, с.	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	11	8	4	-		
	Прыжок в длину с места, см	230	195	180	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.3	11.3	12.3
	Бег 3000 м, мин.	13.5	14.5	15.5	-		

Календарно-тематическое планирование. 10 класс

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
Легкая атлетика (11 часов). Спринтерский бег (5 часов)						
ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).	1 нед Сент.		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с точки зрения позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.	1 нед Сент.		Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Биохимические	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
			основы бега.Измерение результатов.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	1 нед. Сент.		Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	
Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	2 нед. Сент.		Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 100м.	
Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	2 нед. Сент.		Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Бег на результат (100.м).	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
Прыжки в длину с разбега (3 часа)						
Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.	2 нед. Сент.		Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.	Применяют прыжковые упражнения.	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание.	3 нед. Сент.		Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Провести тестирование – подтягивание.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при выполнении прыжков. Выполняют тестирование – подтягивание.	оценивать собственную учебную деятельность; свои достижения, самостоятельно инициативу,
Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения	3 нед. Сент.		Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега.	ответственности; причины неудач; развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
						безопасный, здоровый образ жизни.
Метание гранаты (3 часа)						
Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м	3 нед. сент		Выполнение тестирования – бег (1000м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований по легкой атлетике.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	Выполняют тестирование – бег (1000м). Соблюдают правила безопасности при метании. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	
Техника метания гранаты.	4 нед. Сент.		Обучение технике метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Соблюдают правила безопасности при метании.	
Метание гранаты на дальность.	4 нед. Сент.		Выполнение метания гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метают мяч, гранату в мишень и на дальность. Соблюдают правила безопасности при метании.	

Волей бол (16 часов)

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
ИОТ при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	4 нед. Сент.		Ознакомление с правилами техники безопасности по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры в волейбол	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.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила безопасности.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои чужие поступки; позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения
Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	1 нед. Окт.		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – прыжок в длину с места	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1 нед. Окт.		Совершенствование техники прямого нападающего	Комбинации из передвижений и	Овладение основами технических действий,	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
			удара.	остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности	их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельную инициативу, ответственность, причины неудач, считаться с высказываниями другого человека.
Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1 нед. Окт.		Разучить позиционное нападение. Совершенствовать технику приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – наклон вперед, стоя...	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие мотивации учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.	2 нед. Окт.		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Провести учебную игру.	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.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивации учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	2 нед. Окт.		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Выполнение тестирования - поднимание туловища.	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.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	Проявлять интерес к спортивному достижению своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий
Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	2 нед. Окт.		Выполнение на оценку техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	физической культурой; оценивать свои чужие поступки в позиции
Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	3 нед. Окт.		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, нападение через 3-ю зону. Провести учебную игру.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувств
Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.	3 нед. Окт.		Совершенствование техники передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игры в	окружающих, строить свои взаимоотношен

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
				мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельную инициативу, ответственность
Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.	3 нед. Окт.		Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку. Нижняя прямая подача.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	причины неудач, считаться с высказываниями другого человека
Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.	4 нед. Окт.		Выполнение на оценку техники подачи мяча. Учебная игра.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	
Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	4 нед. Окт.		Совершенствование нападения через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Уметь продемонстрировать технику	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
			Учебная игра.	блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	приема и передач мяча, нападения и блокирования.	
Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.	4 нед. Окт.		Закрепление техники передач и приема мяча, приема мяча от сетки. Развитие координационных способностей.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	
Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	5 нед. Окт.		Закрепление техники прямого нападающего удара через сетку. Одиночное блокирование.	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.	Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования.	
Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.	5 нед. Окт.		Закрепление техники прямого нападающего удара. Нападение через 4-ю зону.	Развитие координационных способностей.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1 нед. Нояб.		Совершенствование техники нижней прямой подачи на точность по зонам и нижний прием мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	руками	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола, осваивать их самостоятельно.
Гимнастика (21 час). Висы и упоры. (11 часов).						
ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.	2 нед нояб		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные
Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	3 нед Нояб.		Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силовых способностей.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям.	
Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног	3 нед. Нояб.		Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис	Повороты в движении. Перестроение из	Различают строевые команды, чётко	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
вис углом (д.).			углом (д.).Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).	выполняют строевые приёмы. Выполняют упражнения на перекладине (ю) и разновысоких брусьях (д).	состояния и чув окружающих, строить свои взаимоотношен их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенство двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: с достижения, самостоятельность, инициативу, ответственности причины неудач
Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	4 нед. Ноябрь.		Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	
Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	4нед Ноябрь.		Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).Развитие силы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	
Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	4нед Ноябрь.		Совершенствовать выполнениюподъемапереворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие	Уметь демонстрировать техникувыполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
Строевые приемы. Висы и упоры.	5нед Нояб.		Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы.	силы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	подтягивания в висе.	
Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.	5нед.Нояб.		Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	5нед.Нояб.		Совершенствование лазания по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.).	1 нед. Дек.		Совершенствование лазания по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	зарядка)	
					Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	1 нед. Дек.		Совершенствование подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату(6м) в два приема на скорость.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Выполняют упражнения на перекладине (ю) и лазание по канату	
Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов).						
Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.	1 нед. Дек.		Разучить длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
				назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	систем организма.	от занятий физической культурой; оценивать свои чужие поступки
Совершенствование акробатических упражнений.	2 нед. Дек.		Совершенствование акробатических упражнений Развитие координационных способностей.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	позиции нравственно-этических понятий анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	2 нед. Дек.		Закрепление техники выполнения стойки на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность; с достижения,
Техника длинного кувырка. Стойка на руках.	2 нед. Дек.		Закрепление техники выполнения длинного кувырка. Стойка на руках. Развитие	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
			координационных способностей.	руках. Кувырок назад из стойки на руках. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.	ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	самостоятельно инициативу, ответственности, причины неудач
Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	3 нед. Дек.		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	
Техника опорного прыжка через коня.	3 нед. Дек.		Разучить технику опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей.	Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	
Совершенствование комбинации из акробатических элементов.	3 нед. Дек.		Совершенствование комбинации из акробатических элементов. Преодоление	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок,	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
			гимнастической полосы препятствий	стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей.	ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.	4 нед. Дек.		Закрепление техники опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей.	Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	4 нед. Дек.		Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Опорный	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
				прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов.	4 нед. Дек.		Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	Уметь демонстрировать технику выполнения комбинации из акробатических элементов.	
Лыжная подготовка (18 часов). Баскетбол (21 час)						
ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	3 нед. Янв.		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с точки зрения этических понятий.

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	3нед.Янв.		Совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувств окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу
Баскетбол.ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча.	3 нед. Янв.		Совершенствование техники ведения, передач и бросков мяча. ТБ при проведении занятий по спортивным играм.Развитие скоростных качеств.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	совершенствование двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	4нед. Янв.		Разучить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).Прохождение	Техника одновременного двухшажного хода. Техника	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на	Для спортивной игр

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
			дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью.	развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои чужие поступки
Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.	4 нед. Янв.		Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.	осознавать себя членом команды, анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения
Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	4 нед. Янв.		Закрепление выполнения быстрого прорыва (2х1). Совершенствование броска мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	5нед.января.		Разучить технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координационных способностей.	качеств. Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность
Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	5нед.января.		Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	инициативу, ответственности причины неудач, считаться с высказываниями другого человека Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.	5 нед. янв.		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	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.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику ведения, передач и бросков мяча.	достижения, самостоятельную инициативу, ответственности, причины неудач, развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	1 нед. Февр.		Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скоростных способностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
Прохождение дистанции 2 км на результат.	1 нед. Февр.		Выполнение сдачи норматива на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Развитие скоростных способностей.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
Баскетбол. Быстрый прорыв (3 x 2).	1 нед. Февр.		Разучить тактику быстрого прорыва (3 x 2).. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	скоростью. 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.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	
Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	2 нед. Февр.		Совершенствование техники выполнения переходов в классическом стиле. Развитие скоростной выносливости.	Техника выполнения переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
Совершенствовать технику спусков и подъемов.	2 нед. Февр.		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона. Развитие скоростной	Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно.	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3).	2 нед. Февр.		Разучить выполнение зонной защиты (2 х 3). Совершенствование передач мяча различными способами в движении.	выносливости. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
Преодоление подъемов и препятствий.	3 нед. Февр.		Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона.	Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно.	
Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	3 нед. Февр.		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.	3 нед. Февр.		Закрепление техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формирование уважительного
Техника конькового хода.	4 нед. февр.		Закрепление техники конькового хода. Развитие скоростной выносливости.	Техника конькового хода. Развитие выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)	4 нед. Февр.		Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3).	4 нед. Февр.		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
				движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств.		отношения к и мнению, истори культуре други народов; - развитие моти учебной
Совершенствование техники конькового хода.	1 нед март.		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	деятельности и формирование личностного см учения; - развитие самостоятельно личной
Техника конькового хода при подъеме в гору.	1 нед март.		Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	ответственности свои поступки н основе представлений нравственных нормах, социал
Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	1 нед. Март.		Совершенствование техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	справедливости свободе; - формировани эстетических потребностей, ценностей и чув
Прохождение дистанции 5 км на результат.	2 нед. Март.		Прохождение дистанции 5 км на результат.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на	Развитие выносливости.	- развитие этических качес доброжелательн

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
				результат. Развитие выносливости.		и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
Катание с гор. Сдача задолженностей.	2 нед. Март.		Принять задолженности по дистанциям.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Развитие выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 x 2).	2 нед. март.		Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Зонная защита (3 x 2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2).	3 нед. Март.		Совершенствовать бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их	- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
				движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2).	игровой деятельности	
Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1 x 2)	3 нед. Март.		Совершенствование сочетания приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1 x 2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.	3 нед. Март.		Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;
Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением.	1 нед. Апр.		Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из	получать мышечную радость от занятий физической

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
				различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	культурой; оценивать свои чужие поступки позиции нравственно-этических поня
Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.	1 нед. Апр.		Совершенствование сочетания приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	осознавать себя членом команды анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чув окружающих, строить свои взаимоотношен
Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1 нед. Апр.		Разучить индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Провести игру по упрощенным правилам. Развитие скоростных качеств.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	их учетом. Выразить положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: с
Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	2 нед. Апр.		Закрепление броска в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	достижения, самостоятельно инициативу,

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
			мяча.Провести игру по упрощенным правилам.	Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ответственности, причины неудач, считаться с высказываниями другого человека
Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра.	2нед.Апр.		Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра.Учебная игра.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Уметь демонстрировать технику броска в прыжке.	
Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	2 нед. Апр.		Разучить тактику нападения через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	3 нед. Апр.		Закрепление индивидуальных и групповых действий в защите. Учебная игра.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Тестирование - поднимание туловища.	3 нед. Апр.		Совершенствование сочетаний приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. Провести тестирование - поднимание туловища.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против зонной защиты.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	
Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра.	3 нед. Апр.		Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра. Развитие координационных качеств.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
						<p>от занятий физической культурой; оценивать свои чужие поступки позиции нравственно-этических понятий осознавать себя членом команды анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразить положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.</p>

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
Спортивные игры. Волейбол (5 часов)						
Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Тестирование – наклон вперед, стоя.	4 нед. Апр.		Совершенствование верхней прямой подачи и нижнего приема мяча. Учебная игра. Провести тестирование – наклон вперед, стоя. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	
Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	4 нед. Апр.		Закрепление техники прямого нападающего удара из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	
Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	4 нед. Апр.		Разучить тактику индивидуального и группового блокирования, страховка блокирующих. Учебная игра. Провести тестирование – подтягивание.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования.	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1 нед. Мая.		Совершенствование сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи и приема мяча двумя руками, нападающий удар.	
Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места.	1 нед. Мая.		Совершенствование верхней прямой подачи, приема подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи и приема мяча двумя руками, нападающий удар	
Легкая атлетика (10 часов). Прыжок в высоту (3 часа).						
ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	1 нед. Мая.		Разучить технику прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при проведении занятий по легкой	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
				атлетике.		культурой;
Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	2 нед. Мая.		Закрепление техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	оценивать свои чужие поступки позиции нравственно-этических понятий анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	2 нед. Мая.		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на результат. Приземление. Челночный бег.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	
Спринтерский бег. (4 часа)						
Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон.	2 нед. Мая.		Закрепление техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои чужие поступки
Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	3 нед. Мая.		Закрепление техники бега по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
			Развитие скоростно-силовых качеств.	Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		позиции нравственно-этических понятий
Бег 100 м с низкого старта. Финиширование.	3 нед. Мая.		Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70- 90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Выполняют бег с максимальной скоростью 100м	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
Бег 100 м с низкого старта на результат.	3 нед. Мая.		Бег 100 м с низкого старта на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	Бег 100 м с низкого старта на результат. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
Метание мяча и гранаты (3 часа)						
Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.	4 нед. Мая.		Совершенство-вать технику метания мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность; с
Метание гранаты из различных	4 нед.		Обучение технике метания	Метание гранаты из	Расширение	достижения,

Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
					Предметные	Личностные
положений. Тестирование – бег 1000м.	Мая.		гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование – бег 1000м.	различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	самостоятельно инициативу, ответственности, причины неудач, развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками,
Метание гранаты на дальность.	4 нед. Мая		Закрепление технике метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться метать гранату различными способами.	умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (10-11 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.