Н.Г.Зиберова Подписано цифровой подписью: Н.Г.Зиберова
Дата: 2023.09.01 18:44:40 +03'00'

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Шахты Ростовской области
«Средняя общеобразовательная школа №36
имени Н. В. Шапкина»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом	Заместитель директора по УВР	Директор
	_____Крылова О.В.	_____Зиберова Н.Г.
Протокол №1 от «31»августа 2023г.	Протокол №1 от «31»августа 2023г	Приказ №229 от «01»сентября 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования (класс)
основное общее образование, 11 класс

Количество часов: 100 час
Учитель: Плишкин Е.В.
Программа разработана на основе программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы» (автор В.И. Лях) М.: «Просвещение», 2012г

2023-2024 учебный год

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.
Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Учебный план сформирован на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СаНПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) вредности для человека факторов среды обитания»;
- Федерального перечня учебников на 2021/2022 учебный год. (Приказ Минпросвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательными организациями»).
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 36 г. Шахты для 7 класса.
  - Примерной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы» (автор В.И. Лях) М.: «Просвещение», 2012г

Рабочая программа имеет **целью** - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации

здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач** изучения на второй ступени образования:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести диалог и работать в команде.

Принципы и особенности содержания Программы

Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у

обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Место учебного предмета « Физическая культура» в учебном плане. В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 11 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов - 99 час

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя предметные, метапредметные, личностные результаты.

Предметные результаты

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 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 трудовой культуры*:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

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

***В области коммуникативной культуры*:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

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.

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.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В *области познавательной культуры*: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры: владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; 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, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Минимальные требования для базового уровня

Физическая культура как область знаний

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими

сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Перспективы развития для повышенного уровня результатов

Физическая культура как область знаний

Обучающийся получит возможность научиться

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов страны и города Шахты, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся получит возможность научиться

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся получит возможность научиться

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел 1. Физическая культура как область знаний (Основы знаний)

История физической культуры.
История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.
Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.
Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов, олимпийских чемпионов г. Шахты.
История возникновения «ГТО». Положения ВФСК «ГТО».
Познай себя. Физическая культура (основные понятия)
Росто–весовые показатели. Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей (длина и масса тела). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Гимнастика для глаз.
Физическое самовоспитание.
Влияние физических упражнений на основные системы организма.
Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена тела. Рациональное питание и питьевой режим.
Закаливание. Средства закаливания. Вредные привычки.
Самонаблюдение и самоконтроль.
Субъективные показатели состояния здоровья. Внешние признаки утомления. Объективные показатели. ЧСС (частота сердечных сокращение), ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких – максимальное количество воздуха, которое может быть набрано в лёгкие после максимально полного выдоха)
Первая помощь при травмах
Ушибы, раны, кровотечения, растяжения мышц, вывихи.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Развитие двигательных способностей)

Раздел содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел включает темы «Основные двигательные способности», «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».
Основные двигательные способности. Характеристика основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость.
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной

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

Раздел 3. Физическое совершенствование (двигательные умения и навыки)

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.
Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки.

Легкая атлетика.
Бег. Техника бега. Бег на короткие дистанции (спринт). Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения. Совершенствование навыков бега. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.
Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух ногах. с ноги на ногу, на месте. с поворотами; с продвижением вперёд и назад со скакалкой.
Метание мяча на дальность. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Основная гимнастика
Организующие команды и приемы.
Строевые и общеразвивающие упражнения.
не опорные и опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (висы, упоры, махи, пере махи, повороты, передвижения).
Акробатика. Перекат вперёд, назад. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад. «Мост» из положения лежа на спине.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Спортивные игры

Баскетбол. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе.
Основные приёмы игры:
Стойка баскетболиста.
Способы передвижений.

Ведение мяча правой и левой рукой.
Остановка прыжком.
Повороты с мячом.
Ловля мяча двумя руками.
Передача мяча двумя руками от груди с места.
Бросок мяча двумя руками от груди.

Волейбол. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе.
Основные приёмы игры:
Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями.
Передача мяча сверху двумя руками.
Приём мяча снизу над собой.
Нижняя прямая передача.

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Количество часов	Количество контрольных работ
Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки) (100 час)		
Легкая атлетика (47 часов)		
Бег на короткие дистанции (спринт). Эстафетный бег	23	5
Кроссовая подготовка	19	5
Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту	14	3
Метание мяча на дальность	5	2
Гимнастика (22 часов)		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	2	
Организующие команды и приёмы	3	
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами)	3	
Не опорные и опорные прыжки	3	
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине	1	
Акробатические упражнения и комбинации	9	1
Спортивные игры		
Баскетбол (15 часов)		
Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе	**3**	
Основные приёмы игры. Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Ловля мяча двумя руками.		

Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди	5	
Комбинация из освоенных элементов	4	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3	
Волейбол (15 часов)		
Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе	3	
Основные приёмы игры: освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу над собой. Нижняя прямая передача	8	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	4	

Календарно-тематическое планирование
11 класс

№ урока	№ урока в теме	Раздел, количество часов Тема урока	Планируемые результаты			Форма контроля	Дата проведения		Домашнее задание
			предметные	личностные	мета предметные		план	факт	
Кроссовая подготовка (9 ч)									
1	1	Инструктаж по ТБ. ОФП. ОРУ. Бег 6-7 мин. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Демонстрировать технику бега на средние дистанции.	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющи	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и	фронтальный	1.09.23		Кросс стр.8-9

				хся внешних условиях	умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий				
2	2	ОФП. ОРУ. Бег 6-7 мин. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Демонстрировать технику бега на средние дистанции.	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	фронтальный	1.09.23		Кросс стр.8-9
3	3	ОФП. ОРУ. Кросс 500, 1000 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Описывать технику бега на средние дистанции	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	М:3,30-4,00-4,30 Д:2,00-2,20-2,40	4.09.23		Кросс стр.10-11
4	4	ОФП. ОРУ. Бег 6-7 мин. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры (футбол,	Описывать технику бега на	Владеть навыками выполнения	Добросовестно выполнять учебные	фронтальный	8.09.23		Кросс стр.12-13

		волейбол).	средние дистанции	бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий				
5	5	ОФП. ОРУ. Бег 6-7 мин. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Описывать технику бега на средние дистанции	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	фронтальный	8.09.23		Кросс стр.12-13
6	6	ОФП. ОРУ. Кросс 2000 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Описывать технику бега на средние дистанции	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	Без учета времени	11.09.23		Кросс стр.13-14

7	7	ОФП. ОРУ. Бег 10 мин. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Описывать технику бега на средние дистанции	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	фронтальный	15.09.23		Кросс стр.15
8	8	ОФП. ОРУ. Бег 10 мин. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Описывать технику бега на средние дистанции	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	фронтальный	15.09.23		Кросс стр. 16
9	9	ОФП. ОРУ. Кросс 2000, 3000 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Демонстрировать технику бега на средние дистанции.	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативност	М:13,00-15,00-16,30 Д:11,30-12,30-13,30	18.09.23		Кросс стр.17-18

					ь выполнения заданий				
Легкая атлетика (17 ч)									
10	1	ОФП. ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Описывать фазы выполнения прыжка, осваивать приземлени е	Проявлять качества силы, быстроты и координаци и при выполнении прыжка	Осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативнос ть выполнения заданий	фронталь ный	22.09.23		Прыжки стр.25
11	2	ОФП. ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Описывать фазы выполнения прыжка, осваивать приземлени е	Проявлять качества силы, быстроты и координаци и при выполнении прыжка	Осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативнос ть выполнения заданий	фронталь ный	22.09.23		Прыжки стр. 26
12	3	ОФП. ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Описывать фазы выполнения прыжка, осваивать приземлени е	Проявлять качества силы, быстроты и координаци и при выполнении прыжка	Осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативнос ть выполнения заданий	М:460-420-370 Д:380-350-300	25.09.23		Прыжки стр.27-28

13	4	ОФП. ОРУ. Бег на 100 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	фронтальный	29.09.23		Пресс стр.29
14	5	ОФП. ОРУ. Бег на 100 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	фронтальный	29.09.23		Пресс стр. 30
15	6	ОФП. ОРУ. Бег на 100 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих	м:14,2-14,5-15,0 д:16,0-16,5-17,0	2.10.23		Пресс стр.31-32

					результативность выполнения заданий				
16	7	ОФП. ОРУ. Метание гранаты. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Уметь демонстрировать разбег, отведение руки для замаха, бросок	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков	Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих	фронтальный	6.10.23		Отжимание стр.37
17	8	ОФП. ОРУ. Метание гранаты. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Уметь демонстрировать разбег, отведение руки для замаха, бросок	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков	Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих	фронтальный	6.10.23		Отжимание стр. 38
18	9	ОФП. ОРУ. Метание гранаты. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Уметь демонстрировать разбег, отведение руки для замаха, бросок	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков	Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям	М: 38-32-26 Д:23-18-12	9.10.23		Отжимание стр.39-40
19	10	ОФП. ОРУ. Бег на 30 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Различать разные виды бега, уметь менять направление	Владеть навыками выполнения бега различными	Добросовестно выполнять задания, осознанно стремиться к	фронтальный	13.10.23		пресс стр.40-41

			во время бега	способами, в различных изменяющихся внешних условиях	освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий				
20	11	ОФП. ОРУ. Бег на 30 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	м.: 4,3-4,8-5,3 д:5,1-5,8-6,2	13.10.23		пресс стр.42-43
21	12	ОФП. ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные и спортивные игры (футбол, пионербол).	Описывать фазы выполнения прыжка, осваивать его самостоятельно	Формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию	Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательности и отзывчивости к людям	фронтальный	16.10.23		прыжки стр.44

22	13	ОФП. ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные и спортивные игры (футбол, пионербол).	Описывать фазы выполнения прыжка, осваивать его самостоятельно	Формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию	Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательности и отзывчивости к людям	М: 240-220-200 Д:190-180-170	20.10.23		прыжки стр. 45
23	14	ОФП. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега	Способность управлять своими эмоциями, оценивать свое состояние	Осознанно стремиться к освоению челночного бега	фронтальный	20.10.23		пресс стр.46-47
24	15	ОФП. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега	Способность управлять своими эмоциями, оценивать свое состояние	Осознанно стремиться к освоению челночного бега	М:7,5-8,3-8,5 Д:8,5-9,4-9,8	23.10.23		пресс стр.47-48
25	16	ОФП. ОРУ. Прыжки в высоту. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Преодолевать трудности, выполнять прыжок в высоту	Проявлять качества силы, быстроты и координаци и при выполнении	Осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативнос	фронтальный	27.10.23		прыжки стр.49

				прыжка	ть выполнения заданий				
26	17	ОФП. ОРУ. Прыжки в высоту. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Преодолева ть трудности, выполнять прыжок в высоту	Проявлять качества силы, быстроты и координаци и при выполнении прыжка	Осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативнос ть выполнения заданий	М:135-130-120 Д:120-115-105	27.10.23		стр. 50
Гимнастика (12 ч)									
27	1	ОФП. ОРУ. Упражнения на перекладине (высокой и низкой). Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры (волейбол).	Осваивать технику выполнения подтягивани я, висов и упоров	Использоват ь разученные упражнения в самостоятел ьных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждени я травматизма	фронталь ный	10.11.23		подтягивание стр.58
28	2	ОФП. ОРУ. Упражнения на перекладине (высокой и низкой). Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры (волейбол).	Осваивать технику выполнения подтягивани я, висов и упоров	Использоват ь разученные упражнения в самостоятел ьных	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждени	фронталь ный	10.11.23		подтягивание стр. 59

				занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	я травматизма				
29	3	Упражнения на перекладине (высокой и низкой). Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры (волейбол).	Осваивать технику выполнения подтягивания, висов и упоров	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	фронтальный	13.11.23		подтягивание стр.60-61
30	4	ОФП. ОРУ. Лазание по канату. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры (волейбол).	Осваивать технику выполнения подтягивания, висов и упоров	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и	Добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению новых знаний и умений	фронтальный	17.11.23		подтягивание стр.62

				технической подготовки.					
31	5	ОФП. ОРУ. Лазание по канату. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры (волейбол).	Осваивать технику выполнения подтягивания, висов и упоров	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению новых знаний и умений	фронтальный	17.11.23		подтягивание стр. 63
32	6	ОФП. ОРУ. Лазание по канату. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры (волейбол).	Осваивать технику выполнения подтягивания, висов и упоров	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению новых знаний и умений	фронтальный	20.11.23		Отжимание Стр.64-65
33	7	ОФП. ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического козла. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры (волейбол)	Осваивать технику выполнения опорных прыжков	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. Осуществлят	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного	фронтальный	24.11.23		Отжимание Стр.66

				ь само-контроль	наполнения				
34	8	ОФП. ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического козла. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры (волейбол)	Осваивать технику выполнения опорных прыжков	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять само-контроль	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения	фронтальный	24.11.23		Отжимание Стр.67
35	9	ОФП. ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического козла. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры (волейбол)	Осваивать технику выполнения опорных прыжков	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять само-контроль	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения	фронтальный	27.11.23		Отжимание Стр. 68
36	10	ОФП. ОРУ. Упражнения на брусьях. Гимнастическая полоса препятствий. Спортивные игры (волейбол	Осваивать технику выполнения упражнений на брусьях	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	фронтальный	1.12.23		Пресс стр.69-70

				подготовки. Осуществлять само-контроль					
37	11	ОФП. ОРУ. Упражнения на брусьях. Гимнастическая полоса препятствий. Спортивные игры (волейбол	Осваивать технику выполнения упражнений на брусьях	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять само-контроль	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	фронтальный	1.12.23		Пресс стр.70-71
38	12	ОФП. ОРУ. Упражнения на брусьях. Гимнастическая полоса препятствий. Спортивные игры (волейбол	Осваивать технику выполнения упражнений на брусьях	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять само-контроль	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	фронтальный	4.12.23		Пресс стр.72-73
Волейбол (15 ч)									
39	1	ОФП. ОРУ. Прием и передача мяча сверху. Учебная игра.	Описывать технику игровых действий и	Организовывать совместные занятия	Проявление культуры взаимодействия	фронтальный	8.12.23		Пресс стр.155

			приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	при совместной деятельности				
40	2	ОФП. ОРУ. Прием и передача мяча сверху. Учебная игра.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	Проявление культуры взаимодействия при совместной деятельности	фронтальный	8.12.23		Пресс стр.156
41	3	ОФП. ОРУ. Прием и передача мяча сверху. Учебная игра.	Осваивать основные приемы игры	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	фронтальный	11.12.23		пресс стр.157-158

42	4	ОФП. ОРУ. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	Проявление культуры взаимодействия при совместной деятельности	фронтальный	15.12.23		пресс стр.159-160
43	5	ОФП. ОРУ. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	Проявление культуры взаимодействия при совместной деятельности	фронтальный	15.12.23		пресс стр.160-161
44	6	ОФП. ОРУ. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	Осваивать основные приемы игры	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять	Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	фронтальный	18.12.23		Отжимание Стр.162-163

				их.					
45	7	ОФП. ОРУ. Подачи мяча снизу. Учебная игра.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперёд	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Освоение новых умений, качественно повышающих результативность выполнения прыжка	фронтальный	22.12.23		Отжимание Стр.164
46	8	ОФП. ОРУ. Подачи мяча снизу. Учебная игра.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперёд	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Освоение новых умений, качественно повышающих результативность выполнения прыжка	фронтальный	22.12.23		Отжимание Стр.164
47	9	ОФП. ОРУ. Подачи мяча снизу. Учебная игра.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещени	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с волейбольн	Проявление культуры взаимодействия при совместной	фронтальный	25.12.23		Отжимание Стр.164-165

			я вперёд	ыми мячами	деятельности				
48	10	ОФП. ОРУ. Подачи мяча сверху. Учебная игра.	Выполнять приём мяча снизу двумя руками. То же через сетку	Умение максимально проявлять физические способности	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	фронтальный	29.12.23		приседание Стр.166
49	11	ОФП. ОРУ. Подачи мяча сверху. Учебная игра.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперёд	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Освоение новых умений, качественно повышающих результативность выполнения прыжка	фронтальный	29.12.23		приседание Стр.167
50	12	Инструктаж по ТБ.ОФП. ОРУ. Прием и передача мяча сверху. Учебная игра.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с волейбольными мячами	Проявление культуры взаимодействия при совместной деятельности	фронтальный	12.01.24		приседание Стр.168
51	13	ОФП. ОРУ. Прием и передача мяча сверху.	Выполнять передачу	Выявлять характерные	Проявление культуры	фронталь	12.01.24		приседание Стр.169

		Учебная игра.	мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	ошибки в технике выполнения упражнений с волейбольными мячами	взаимодействия при совместной деятельности	ный			
52	14	ОФП. ОРУ. Подачи мяча сверху. Учебная игра.	Выполнять приём мяча снизу двумя руками. То же через сетку	Умение максимально проявлять физические способности	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	фронтальный	15.01.24		пресс стр.170
53	15	ОФП. ОРУ. Подачи мяча сверху. Учебная игра.	Выполнять приём мяча снизу двумя руками. То же через сетку	Умение максимально проявлять физические способности	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	фронтальный	19.01.24		пресс стр.171
Баскетбол(15ч)									
54	1	ОФП. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Изучать историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественны	Различать предназначение каждого приема баскетбола Способность преодолевать	Проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные	фронтальный	19.01.24		отжимание стр.158-159

			х спортсменов Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время игры	трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме	позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.				
55	2	ОФП. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Изучать историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественны х спортсменов Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время игры	Различать предназначен ие каждого приема баскетбола Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме	Проявление осознанной дисциплиниров анности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.	фронталь ный	22.01.24		отжимание стр.159-160
56	3	ОФП. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Развитие координационных способностей. Учебная игра	Изучать историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественны х спортсменов Овладевать правилами техники безопасности	Различать предназначен ие каждого приема баскетбола Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической	Проявление осознанной дисциплиниров анности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.	фронталь ный	26.01.24		отжимание стр.160-161

			и страховки во время игры	подготовке в полном объеме					
57	4	ОФП. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Развитие координационных способностей. Учебная игра	Изучать историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время игры	Различать предназначение каждого приема баскетбола Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме	Проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.	фронтальный	26.01.24		отжимание стр.161-162
58	5	ОФП. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Развитие координационных способностей. Учебная игра	Осваивать ведение мяча разными способами	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении ведения мяча	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	фронтальный	29.01.24		Пресс стр.175
59	6	ОФП. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Развитие координационных способностей. Учебная игра	Осваивать ведение мяча разными способами	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении ведения мяча	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	фронтальный	2.02.24		Пресс стр.176

60	7	ОФП. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Развитие координационных способностей. Учебная игра	Описывать и осваивать технику поворотов, остановок с мячом	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами	Проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции	фронтальный	2.02.24		Пресс стр.177
61	8	ОФП. ОРУ. Ведение мяча правой, левой руками. Броски со штрафной линии.	Выполнять комбинации из освоенных элементов	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами	Проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции	фронтальный	5.02.24		Пресс стр.178
62	9	ОФП. ОРУ. Ведение мяча правой, левой руками. Броски со штрафной линии.	Выполнять комбинации из освоенных элементов	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами	Проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции	фронтальный	9.02.24		Пресс стр.179
63	10	ОФП. ОРУ. Ведение мяча правой, левой руками. Броски со штрафной линии.	Осваивать ведение мяча разными способами	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении ведения мяча	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	фронтальный	9.02.24		Пресс стр.180
64	11	ОФП. ОРУ. Ведение мяча правой, левой руками. Броски со штрафной линии.	Описывать и осваивать технику	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения	Проявление осознанной дисциплинированности и готовности	фронтальный	12.02.24		Приседание стр.204

			поворотов, остановок с мячом	упражнений с баскетбольными мячами	отстаивать собственные позиции				
65	12	ОФП. ОРУ. Броски мяча из разных положений. Ведение, два шага, бросок в кольцо. Учебная игра.	Выполнять комбинации из освоенных элементов	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами	Проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции	фронтальный	16.02.24		Приседание стр.205
66	13	ОФП. ОРУ. Броски мяча из разных положений. Ведение, два шага, бросок в кольцо. Учебная игра.	Выполнять комбинации из освоенных элементов	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами	Проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции	фронтальный	16.02.24		Приседание стр.206
67	14	ОФП. ОРУ. Броски мяча из разных положений. Ведение, два шага, бросок в кольцо. Учебная игра.	Осваивать ведение мяча разными способами	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении ведения мяча	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	фронтальный	19.02.24		Приседание стр.207
68	15	ОФП. ОРУ. Броски мяча из разных положений. Ведение, два шага, бросок в кольцо. Учебная игра.	Осваивать ведение мяча разными способами	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении ведения мяча	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	фронтальный	27.02.23		Приседание стр.208

Акробатика (10 ч)									
69	1	ОФП.ОРУ. Кувырок вперед, назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры (волейбол).	Четко выполнять перекаты	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Осуществлять само-контроль	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения	фронтальный	26.02.24		пресс стр.214
70	2	ОФП. ОРУ. Кувырок вперед, назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры (волейбол).	Четко выполнять перекаты	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения	фронтальный	1.03.24		пресс стр.215
71	3	ОФП. ОРУ. Кувырок вперед, назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры (волейбол).	Четко выполнять перекаты	Использовать разученные упражнения в самостоятельных	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической	фронтальный	1.03.24		пресс стр.217-218

				занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять само-контроль	культурой, их планирования и содержательного наполнения				
72	4	ОФП. ОРУ. Кувырок вперед, назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры (волейбол).	Четко выполнять перекаты	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Осуществлять само-контроль	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения	фронтальный	4.03.24		пресс стр.219
73	5	ОФП. ОРУ. Стойка на лопатках. Мост (с помощью и самостоятельно). Поднимание туловища из положения лежа. Спортивные игры (баскетбол).	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых умений, повышающих результативнос	фронтальный	11.03.24		отжимание стр.220

			упражнений		ть				
74	6	ОФП. ОРУ. Стойка на лопатках. Мост (с помощью и самостоятельно). Поднимание туловища из положения лежа. Спортивные игры (баскетбол).	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых умений, повышающих результативность	фронтальный	15.03.24		отжимание стр. 221
75	7	ОФП. ОРУ. Стойка на лопатках. Мост (с помощью и самостоятельно). Поднимание туловища из положения лежа. Спортивные игры (баскетбол).	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять само-контроль	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное освоение новых умений, повышающих результативность	фронтальный	15.03.24		отжимание стр.222
76	8	ОФП. ОРУ. Стойка на лопатках. Мост (с помощью и самостоятельно). Поднимание туловища из положения лежа. Спортивные	Описывать технику акробатических	Использовать данные упражнения для	Добросовестное выполнение учебных заданий,	фронтальный	18.03.24		отжимание

		игры (баскетбол).	упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений	развития силовых способностей и силовой выносливости Осуществлять само-контроль	осознанное освоение новых умений, повышающих результативность				стр.223
77	9	ОФП. ОРУ. Акробатическая полоса препятствий. Спортивные игры (баскетбол).	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Осуществлять само-контроль	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное освоение новых умений, повышающих результативность	фронтальный	22.03.24		отжимание стр.224
78	10	ОФП. ОРУ. Акробатическая полоса препятствий. Спортивные игры (баскетбол).	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Осуществлять само-	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное освоение новых умений, повышающих результативность	фронтальный	22.03.24		отжимание стр.225

				контроль					
Легкая атлетика (14 ч)									
79	1	Инструктаж по ТБ. ОФП. ОРУ. Прыжки в высоту. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Преодолевать трудности, выполнять прыжок в высоту	Проявлять качества силы, быстроты и координаци и при выполнении прыжка	Осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	фронтальный	01.04.24		прыжки стр.226
80	2	ОФП. ОРУ. Прыжки в высоту. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Преодолевать трудности, выполнять прыжок в высоту	Проявлять качества силы, быстроты и координаци и при выполнении прыжка	Осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	М:135-130-120 Д:120-115-105	05.04.24		прыжки стр.227
81	3	ОФП. ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные и спортивные игры (футбол, пионербол).	Описывать фазы выполнения прыжка, осваивать его самостоятельно	Владеть навыками выполнения прыжка в длину с разбега	Добросовестно выполнять учебные задания	фронтальный	05.04.24		прыжки стр. 228
82	4	ОФП. ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные и спортивные игры (футбол,	Описывать фазы	Владеть навыками	Добросовестно выполнять	М: 240-	8.04.24		прыжки

		пионербол).	выполнения прыжка, осваивать его самостоятельно	выполнения прыжка в длину с разбега	учебные задания	220-200 Д:190-180-170			стр. 228
83	5	ОФП. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега	Способность управлять своими эмоциями, оценивать свое состояние	Осознанно стремиться к освоению челночного бега	фронтальный	12.04.24		пресс стр.229
84	6	ОФП. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега	Способность управлять своими эмоциями, оценивать свое состояние	Осознанно стремиться к освоению челночного бега	М:7,5-8,3-8,5 Д:8,5-9,4-9,8	12.04.24		пресс стр.230
85	7	ОФП. ОРУ. Бег на 30 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	фронтальный	15.04.24		Пресс стр.77
86	8	ОФП. ОРУ. Бег на 30 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Различать разные виды бега, уметь	Владеть навыками выполнения	Добросовестно выполнять задания, осознанно	м.: 4,3-4,8-5,3	19.04.24		стр. 78

			менять направление во время бега	бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	д:5,1-5,8-6,2			
87	9	ОФП. ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Описывать фазы выполнения прыжка, осваивать приземление	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка	Осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	фронтальный	19.04.24		прыжки стр.79
88	10	ОФП. ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Описывать фазы выполнения прыжка, осваивать приземление	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка	Осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	М:460-420-370 Д:380-350-300	22.04.24		прыжки стр.79
89	11	ОФП. ОРУ. Бег на 100 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних	Добросовестно выполнять задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих	фронтальный	26.04.24		Пресс стр. 80

				условиях	результативность выполнения заданий				
90	12	ОФП. ОРУ. Бег на 100 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	м:14,2-14,5-15,0 д:16,0-16,5-17,0	26.04.24		Пресс стр.81
91	13	ОФП. ОРУ. Метание гранаты. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Уметь демонстрировать разбег, отведение руки для замаха, бросок	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков	Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям	фронтальный	27.04.24		Пресс стр.82
92	14	ОФП. ОРУ. Метание гранаты. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Уметь демонстрировать разбег, отведение руки для замаха, бросок	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков	Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям	М: 38-32-26 Д:23-18-12	3.05.24		Пресс стр.83

Кроссовая подготовка (6 ч)									
93	1	ОФП. ОРУ. Бег 6-7 мин. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Демонстрировать технику бега на средние дистанции.	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	фронтальный	3.05.24		Кросс стр.231
94	2	ОФП. ОРУ. Бег 6-7 мин. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Демонстрировать технику бега на средние дистанции.	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	фронтальный	6.05.24		Кросс стр.232
95	3	ОФП. ОРУ. Кросс 500, 1000 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Описывать технику бега на средние дистанции	Владеть навыками выполнения бега различными способами,	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых	М:3,30-4,00-4,30 Д:2,00-2,20-2,40	13.05.24		Кросс стр.233

				в различных изменяющихся внешних условиях	знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий				
96	4	ОФП. ОРУ. Бег 6-7 мин. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Описывать технику бега на средние дистанции	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	фронтальный	17.05.24		Кросс стр.234
97	5	ОФП. ОРУ. Кросс 2000 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Описывать технику бега на средние дистанции	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	фронтальный	17.05.24		Кросс стр.234-235
98	6	ОФП. ОРУ. Бег 6-7 мин. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Описывать технику бега на средние	Владеть навыками выполнения бега	Добросовестно выполнять учебные задания,	фронтальный	20.05.23		Кросс

			дистанции	различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий				
99	7	ОФП. ОРУ. Бег 6-7 мин. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Описывать технику бега на средние дистанции	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	фронтальный	24.05.24		Кросс
100	8	ОФП. ОРУ. Кросс 3000 м. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол).	Описывать технику бега на средние дистанции	Владеть навыками выполнения бега различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	Без учета времени	24.05.24		Кросс