

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 307
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ № 307 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Рассмотрено

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 307 Адмиралтейского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2023 года

Утверждено

Приказом
директора ГБОУ СОШ № 307
Адмиралтейского района Санкт-
Петербурга
№ 73 от 31.08.2023 г.

Т.В. Матвеева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 11-х (девушки) классах составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12.

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования) от 17.12.10г

Примерной программы по физической культуре Основного общего образования с учётом авторской программы по физической культуре для 10-11 классов А. П. Матвеева ГБОУ СОШ № 307.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника (учебно-методического комплекса): А. П. Матвеев физическая культура 10-11 класс, учебник для общеобразовательных учреждений 4-е издание, Москва, Просвещение 2010г. (Академический школьный учебник).

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен условиями деятельности образовательного учреждения, требованиями учителя и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрение новых методик и технологий в образовательный – воспитательный процесс.

Программа рассчитана на 102 часа (3 ч. в неделю)

Программа составлена с учётом возможной корректировки на Государственные праздники, Место предмета в учебном плане ГБОУ СОШ № 307: обязательная часть Учебного плана, предметная область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Рабочая программа имеет целью: формирование разносторонне физически развитой личности, способствует решению следующих задач изучения предмета на ступени основного общего образования: Укрепление здоровья, совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование общих представлений о физической культуре, развитие интереса к занятиям физической культурой, обучению простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

Данная программа составлена для реализации курса по физической культуре, которая является частью общего образования.

Ключевая идея курса заключается в формировании гармонично развитой личности.

Специфика курса по физической культуре в средней школе требует особой организации учебной деятельности школьников в форме урока.

Среднее общее образование играет важную роль как в практической, так и в духовной жизни общества.

Практическая сторона среднего общего образования связана с формированием различных способов деятельности, духовная – с внутренним миром человека.

Практическая полезность среднего общего образования обусловлена тем, что содействует укреплению здоровья, развитию основных физических качеств, формированию культуры движений.

Без базовой подготовки невозможно стать образованным человеком, т. к. в этой части представлены наиболее востребованные виды спорта, дающие необходимый минимум разнообразных упражнений.

Обучение по разделам программы даёт возможность развивать у учащихся основные физические качества. Основное общее образование вносит свой вклад в дальнейшее развитие необходимых двигательных качеств.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение различных педагогических технологий обучения:

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: спортивные секции, кружки, соревнования.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Уставом ОУ в форме оценки за четверть.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для учащегося: Учебник для общеобразовательных учреждений А. П. Матвеев Москва «Просвещение» 2012г. (Академический школьный учебник).

Технические средства обучения.

Учебно-практическое оборудование.

Для учителя: Стандарт основного образования по физической культуре. Автор А. П. Матвеев.

Стандарт среднего образования по физической культуре. Автор А. П. Матвеев. Комплексная программа по Физической культуре под редакцией: А. П. Матвеева.

Методические рекомендации по физической культуре.

Программа общеобразовательных учреждений.

«Лесгафтовцы» составитель В. У. Агеев.

«Твой Олимпийский учебник» 3-е издание 1999г.

«Под Олимпийским флагом» Авторы: А. И. Иссурин, М. И. Эстернис.

«Подвижные игры народов СССР». « Автор Т. П. Анашкина.

Тестовый контроль Автор В. И. Лях. 2009г.

Физическая культура. Методическое пособие. Москва. «Дрофа». 10-11 классы. Г.И. Погадаев. 2013г

Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс. В. И. Лях . 2014 г.

Дополнительная литература для учителя.

Требования к уровню освоения обучающимися результатов учебного курса

Результаты освоения содержания предмета "Физическая культура" определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 11 классе.

Результаты освоения программного материала по предмету "Физическая культура» в 11 классе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа "общее-частное -конкретное", и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Планируемые результаты содержания учебного курса

Учащийся 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и в метании.
- выполнять основные физические действия и приёмы игры в волейбол и баскетбол в условиях игровой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство осваиваемым видом спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты освоения предмета «физическая культура».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура»

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 индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и 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, соответствию содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными способностями 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, к спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: - Красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

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

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 деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазания 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 сформирования качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующему развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

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

- 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 отклонения.

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;

- 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 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 её 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 собственного 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".

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 трудовой культуры: - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 наблюдение 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;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными действиями судьи.

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 план 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 курса

Учебный курс общеобразовательной школы – это документ, содержащий перечень изучаемых в ней предметов, их распределение по годам обучения и количество часов на каждый предмет. Государственными органами разработаны варианты учебных планов, в которых имеются федеральный, региональный и школьный компоненты. Первые два относятся к компетенции государства и регионов, школьный компонент составляет учебные дисциплины, назначаемые школой. Закон об образовании предоставляет образовательным учреждениям право составлять индивидуальные учебные планы при условии, что они отвечают государственным образовательным стандартам.

Учебная программа по физической культуре характеризует данный предмет. Она включает в себя перечень тем изучаемого курса.

Учебный курс по физической культуре средней школе №307 включает в себя изучение следующих тем и распределение по количеству часов:

Всего – 102 урока

1 – Основы знаний о физической культуре – в процессе урока. Учащиеся должны знать историю возникновения и развития физической культуры, историю Олимпийских игр, правила изучаемого вида спорта, возрастные особенности организма, правила личной гигиены, профилактику вредных привычек, влияние занятий физической культурой на формирование и сохранение правильной осанки, роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.

1 – Лёгкая атлетика. - 29

Учащиеся понимают терминологию, знают технику безопасности при проведении уроков и соревнований, правила и виды, входящие в программу по лёгкой атлетике, оказывают помощь в судействе. Демонстрируют такие качества, как скорость, силу, выносливость и координацию.

2 – Баскетбол - 20

Учащиеся знают терминологию, технику безопасности при проведении занятий, простые правила игры, могут подготовить место для занятий, организуют помощь в судействе. Демонстрируют такие качества, как выносливость, ловкость, координация движений быстрота.

3 - Гимнастика – 14

Учащиеся понимают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, умеют осуществлять страховку во время занятий, знают виды гимнастики и их отличие, умеют выполнять основы гимнастических упражнений, а также владеют определёнными навыками строевой подготовки. Демонстрируют такие качества, как сила, гибкость, координация.

4 – Волейбол - 39

Учащиеся понимают терминологию и простые правила игры, технику безопасности на уроках, умеют подготовить место для занятий, оказывают помощь в судействе, обращают внимание на ошибки свои и товарищей. Демонстрируют такие качества, как быстрота, выносливость, координация движений, ловкость.

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)	Количество зачётов по разделам программы	Тестирование	Соревнования
		Класс			
		11 (девушки).			
1	Знания о физической культуре	в процессе урока.			
2	Способы физкультурной деятельности	урок, внеурочная деятельность, занятия в кружках, соревнования, олимпиады.			
3	Физическое совершенствование: -Лёгкая атлетика -Гимнастика -Баскетбол -Волейбол -ОРУ (в содержании в соответствии с разделом программы). Теоретические сведения ОФП	29 14 20 39 На каждом уроке В процессе урока На каждом уроке.			
Итого		102			

Календарно-тематический план

№	Раздел, тема урока	Кол. часов	Тип урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля	Сроки проведения	
				Предметные	Метапредметные		Планируемые	Фактически
1-е полугодие. Тема № 1 Лёгкая атлетика 14 часов								
1	Вводный. Прохождение скоростной полосы препятствий.	1	Комбинированный	ТБ на уроках по л/а. Виды, входящие в программу л/а.	Знать т/б на уроках. Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Текущий	01.09.23	
2	Метание малого мяча (150 г) на дальность	1	Повторение, совершенствование	Метать мяч на дальность с места или с разбега (3-5 шагов), технически верно. Выполнять задание.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Текущий.	05.09.23	

3	Метание малого мяча (150 г) на дальность .	1	Совершенство	Метать мяч на дальность с места или с разбега (3-5 шагов), технически верно. Выполнять задание.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	07.09.23	
4	Метание малого мяча (150 г) на дальность .	1	Совершенство	Выполнять метание в соответствии с правилами л/атлетики	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Текущий.	08.09.23	
5	Бег на 100м.	1	Повторение, совершенство	Выполнять разминку и подводящие упражнения для обеспечения комфортного и безопасного выполнения данного упражнения. Выполнять бег с высокого старта технически верно и на максимальной скорости.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	12.09.23	
6	Бег на 100м.	1	Совершенство	Выполнять разминку и подводящие	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать	Текущий.	14.09.23	

			.	<p>упражнения для обеспечения комфортного и безопасного выполнения данного упражнения. Выполнять бег с высокого старта технически верно и на максимальной скорости. Соблюдать технику безопасности, входя и покидая сектор для бега, а так же при выполнении бега.</p>	<p>бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.</p>			
7	Бег на 100м.	1	Совершенство .	<p>Выполнять бег, в соответствии с правилами л/атлетики (бег на короткие дистанции). ОФП. Игровые эстафеты.</p>	<p>Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. в Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности</p>	Текущий.	15.09.23	
8	Бег на 400 м.	1	Повторение, совершенство .		<p>Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную</p>	Текущий.	19.09.23	

					цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.			
9	Бег на 400 м.	1	Совершенство .	Выполнять бег, в соответствии с правилами л/атлетики (бег на короткие дистанции). ОФП. Игровые эстафеты.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов.. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	21.09.23	
10	Бег на 1000 м.	1	Повторение, совершенство .	Выполнять разминку и подводящие упражнения для обеспечения комфортного и безопасного выполнения данного упражнения.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов.. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	22.09.23	
11	Бег на 1000 м.	1	Совершенство .	Выполнять разминку и подводящие упражнения для обеспечения комфортного и безопасного выполнения данного	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную	Текущий.	26.09.23	

				упражнения.	информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.			
12	Бег на 1000 м.	1	Совершенство .	Выполнять бег, в соответствии с правилами л/атлетики (бег на средние дистанции). ОФП. Заминка.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	28.09.23	
13	Бег на 2000 (3000) м.	1	Повторение, совершенство .	Выполнять разминку и подводящие упражнения для обеспечения комфортного и безопасного выполнения данного упражнения.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов.. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	29.09.23	
14	Бег на 2000 (3000) м	1	Совершенство .	Выполнять разминку и подводящие упражнения для обеспечения комфортного и безопасного выполнения данного упражнения.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно	Тестирование	03.10.23	

					или добывать её с помощью вопросов.. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.			
	Тема 2 Баскетбол	10						
15	Бросок мяча по кольцу с 2-х шагов после ведения.	1	Повторение совершенствование .	Т/б на баскетболе. Правила соревнований и судейства. Выполнять задание бегом, без учёта времени, стремясь к 100% попаданию в кольцо. Избегать ошибок. ОФП.	Знать т/б на уроках. Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. . Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	05.10.23	
16	Бросок мяча по кольцу с 2-х шагов после ведения.	1	Повторение совершенствование .	Выполнять задание в соответствии с правилами баскетбола. ОФП Учебная игра. Организовывать самостоятельное судейство.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	06.10.23	
17	Бросок мяча по	1	Повторение,	Выполнять задание на время, стремясь к	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать	Текущий.	10.10.23	

	кольцу с 2-х шагов после обводки условного противника.		совершенство	100% попаданию в кольцо. Избегать ошибок. Выполнять обводку дальней рукой от «условного противника». ОФП.	бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов.			
18	Бросок мяча по кольцу с 2-х шагов после обводки условного противника.	1	Повторение, совершенство	Выполнять задание в соответствии с правилами баскетбола. ОФП.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	12.10.23	
19	Передача мяча в движении с последующим броском в кольцо.	1	Повторение, совершенство, усложнение	Выполнять задание бегом, без учёта времени, стремясь к 100% попаданию в кольцо. Избегать ошибок.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.	Текущий	13.10.23	
20	Передача мяча в движении с последую	1	Повторение	Выполнять задание в соответствии с правилами баскетбола. ОФП.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Текущий	17.10.23	

	щим броском в кольцо.							
21	Передача мяча в движении с последующим броском в кольцо, после отскока от щита.	1	Повторение	Выполнять задание бегом, без учёта времени, стремясь к 100% попаданию в кольцо. Осуществлять подбор мяча в движении.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	19.10.23	
22	Передача мяча в движении с последующим броском в кольцо, после отскока от щита.	1	Повторение	Выполнять задание в соответствии с правилами баскетбола.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	20.10.23	
23	Броски мяча по кольцу с 6 точек штрафной зоны.	1	Повторение.	Выполнять задание без учёта времени, стремясь к 100% попаданию в кольцо, из двух попыток на каждой точке.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Текущий	22.10.23	
24	Броски мяча по	1	Повторение.	Выполнять задание в соответствии с	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать	Текущий	24.10.23	

	кольцу с 6 точек штрафной зоны.			правилами баскетбола. ОФП. Учебная игра. Организовывать самостоятельное судейство.	бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.			
25	Штрафной бросок.	1	Повторение.	Выполнять штрафной бросок, любым способом, с места, стремясь попасть максимальное количество раз из 10 попыток без учёта времени. ОФП. Учебная игра.	Знать т/б на уроках. Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	07.11.23	
26	Штрафной бросок.	1	Совершение	Выполнять штрафной бросок, любым способом, с места, стремясь попасть максимальное количество раз из 10 попыток без учёта времени.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.	Текущий.	09.11.23	
27	Штрафной	1	Совершен	Выполнять задание в	.Устанавливать рабочие	Текущий.	10.11.23	

	й бросок.		ствование	соответствии с правилами баскетбола. ОФП. Учебная игра.	отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.			
28	3-х очковые броски по кольцу.	1	Повторение.	Выполнять трёх очковые броски, любым способом, с места или в движении, в прыжке, стремясь попасть максимальное количество раз за 21.5 минуты.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.	Текущий	14.11.23	
29	3-х очковые броски по кольцу.	1	Совершенствование	Выполнять трёх очковые броски, любым способом, с места или в движении, в прыжке, стремясь попасть максимальное количество раз за 21.5 минуты	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.	Текущий	16.11.23	
30	3-х очковые броски по кольцу.	1	Совершенствование	Выполнять задание в соответствии с правилами баскетбола. ОФП. Учебная игра.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Текущий	17.11.23	
31	Игровые задания.	1	Комбинированный	Рассредоточиться по точкам. Выполнять передачу или бросок, не отрывая опорной ноги (с места).	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному	Тестирование	20.11.23	

				<p>Защита: не дать выполнить передачу мяча или бросок в кольцо «опекаемому» игроку. Задача: выполнить бросок (не дать выполнить бросок) в течении 1 минуты. Затем поменяться. Всего по 3 подхода для каждой группы. ОФП. Учебная игра.</p>	<p>правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.</p>			
32	Игровые задания.	1	Закрепление.	<p>Рассредоточиться по точкам. Выполнять передачу или бросок, не отрывая опорной ноги (с места).</p>	<p>Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.</p>	Текущий.	22.11.23	
33	Игровые задания.	1	Закрепление.	<p>Выполнять задание в соответствии с правилами б/бола. ОФП. Учебная игра. Организовывать самостоятельное судейство. программы.</p>	<p>Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель..</p>	Текущий.	23.11.23	
34	Совершенствование игровых	1	Закрепление.	<p>Демонстрировать и применять изученные приёмы в процессе</p>	<p>Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную</p>	Текущий.	24.11.23	

	действий.			игры.	работу.			
Тема 3 Гимнастика 14 часов								
35	Строевые упражнения на месте и в движении.	1	Повторение, совершенствование, усложнение.	Знать и понимать выражения: «Строй», «колонна», «шеренга». Выполнять команды: «Ровняйся», «Смирно», «Разойдись», «Становись». Выполнять перестроение в 2 шеренги на месте, а также перестроение в 2, 3, 4 шеренги в движении.	Знать т/б на уроках. Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	30.11.23	
36	Подтягивания	1	Повторение.	Выполнять задание в соответствии с правилами гимнастики.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	01.12.23	
37	Поднимание туловища из	1	Повторение.	Выполнять задание в соответствии с правилами гимнастики 25 раз,	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие	Текущий.	05.12.23	

	положения «лёжа на спине, руки за головой».			под счёт учителя. ОФП.	по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.			
38	Поднимание прямых ног из положения «лёжа на спине, руки вниз».	1	Повторение.	Выполнять задание в соответствии с правилами гимнастики 25 раз, под счёт учителя. ОФП.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.	Текущий.	07.12.23	
39	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	1	Повторение.	Выполнять задание в соответствии с правилами гимнастики мальчикам до 50, девочкам до 20 раз, под счёт учителя. ОФП. Выполнять	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	08.12.23	
40	«Пресс за 30»	1	Повторение.	Выполнять задание в соответствии с правилами гимнастики. ОФП.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно	Текущий.	12.12.23	

					или добывать её с помощью вопросов.. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.			
41	Лазание по шесту.	1	Повторение.	Выполнять задание в соответствии с правилами гимнастики девочкам по желанию, мальчикам 2 раза без помощи ног или 3 раза с помощью ног. ОФП.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	14.12.23	
42	Прыжки через скакалку.	1	Повторение.	Выполнять задание в соответствии с правилами прыжков через скакалку максимальное количество раз за 1 минуту любым способом. ОФП.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. . Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Тестирование.	15.12.23	
43	Акробатическая комбинация.	1	Повторение.	Выполнять акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов, сохраняя определённую последовательность выполнения. Элементы выполнять	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью	Текущий.	19.12.23	

				в соответствии с правилами спортивной гимнастики и акробатики.	вопросов.. Соблюдать т/безопасности.			
44	Акробатическая комбинация.	1	Совершенство	Выполнять акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов, сохраняя определённую последовательность выполнения.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов.. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	21.12.23	
45	Акробатическая комбинация.	1	Совершенство	Выполнять задание в соответствии с правилами выполнения акробатических элементов в спортивной гимнастике и акробатики. ОФП.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов.. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	22.12.23	
46	Строевые упражнения на месте и в движении.	1	Совершенство	Выполнять задание в соответствии с правилами выполнения строевых упражнений на месте и в движении.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную	Текущий.	26.12.23	

				ОФП.	цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов.. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.			
47	Прохождение силовой полосы препятствий.	1	Обучение	Проходить полосу из 10 препятствий, включающую в себя выполнение таких физических качеств, как сила, ловкость, координация, гибкость, выносливость.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов.. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	28.12.23	
48	Прохождение силовой полосы препятствий.	1	Совершенствование	Проходить полосу из 10 препятствий, включающую в себя выполнение таких физических качеств, как сила, ловкость, координация, гибкость, выносливость. На каждом препятствии демонстрировать максимально чёткую технику выполнения. П/игра «музыкальные кегли».	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. .Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов.. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	29.12.23	
2-е полугодие Тема № 4 Волейбол 39 часов								

49	Верхний приём мяча над собой.	1	Повторение.	Выполнять верхний приём мяча на месте, на высоту не ниже 1.5 м над собой, соблюдая технику выполнения упражнения не менее 22 раз.	Знать т/б на уроках. Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.	Текущий.	09.01.24	
50	Верхний приём мяча над собой.	1	Повторение.	Выполнять задание в соответствии с правилами волейбола. Соблюдать т/безопасности при работе с мячом. ОФП. Учебная игра.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	11.01.24	
51	Нижний приём мяча перед собой.	1	Повторение.	Выполнять нижний приём мяча на месте, на высоту не ниже 1.5 м над собой, соблюдая технику выполнения упражнения не менее 22 раз. Следить за постановкой рук. Исключить ошибки. Соблюдать т/безопасности при работе с мячом. ОФП. Учебная игра.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	12.01.24	
52	Нижний приём мяча перед	1	Повторение.	Выполнять задание в соответствии с правилами волейбола. Соблюдать	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие	Текущий	16.01.24	

	собой.			т/безопасности при работе с мячом. ОФП. Учебная игра.	по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.			
53	Чередование приёмов.	1	Повторение.	Выполнять чередование приёмов мяча на месте, на высоту не ниже 1.5 м над собой, соблюдая технику выполнения упражнения не менее 22 раз. Следить за постановкой рук. Исключить ошибки ОФП. Соблюдать т/безопасности при работе с мячом. Учебная игра.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	18.01.24	
54	Чередование приёмов.	1	Текущий	Выполнять задание в соответствии с правилами волейбола. Соблюдать т/безопасности при работе с мячом. ОФП. Учебная игра.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	19.01.24	
55	Верхняя	1	Повторен	Выполнять передачу	Устанавливать рабочие	Текущий.	23.01.24	

	передача мяча через сетку на месте.		ие.	мяча через сетку на месте в парах, на высоту не менее 1 м, над сеткой, соблюдая технику выполнения упражнения, не менее 22 раз. Следить за техникой выполнения упражнения.. программы.	отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.			
56	Верхняя передача мяча через сетку на месте.	1	Текущий	Выполнять задание в соответствии с правилами волейбола. Соблюдать т/безопасности при работе с мячом. ОФП. Учебная игра.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	25.01.24	
57	Верхняя передача мяча через сетку в движении .	1	Повторение.	Выполнять передачу мяча через сетку на месте в парах, на высоту не менее 1 м, над сеткой, соблюдая технику выполнения упражнения. Проходить «4 сетки», выполняя не менее 6 передач в каждую сторону.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Избегать ошибок. Соблюдать	Текущий	26.01.24	

					т/безопасности.			
58	Верхняя передача мяча через сетку в движении	1	Повторение.	Выполнять задание в соответствии с правилами волейбола. Соблюдать т/безопасности при работе с мячом. ОФП. Учебная игра.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.	Текущий	30.01.24	
59	Верхняя передача мяча во встречных колоннах с переходом назад.	1	Повторение.	Выполнять задание, поднимая мяч на высоту 2,5 м и выше, с переходом назад вправо, в свою колонну	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	01.02.24	
60	Верхняя передача мяча во встречных колоннах с переходом назад.	1	Повторение.	Выполнять задание в соответствии с правилами волейбола. Соблюдать т/безопасности при работе с мячом. ОФП. Учебная игра. Освобождённые от практической части приобретут знания по правилам соревнований и судейства по данному разделу программы.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов.. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	02.02.24	
61	Подача	1	Повторен	Выполнять верхнюю	Устанавливать рабочие	Текущий.	06.02.24	

	мяча		ие.	подачу мяча, из-за лицевой линии, три раза из 3-х попыток, в указанную учителем зону.	отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.			
62	Подача мяча	1	Повторен ие.	Выполнять задание в соответствии с правилами волейбола. Соблюдать т/безопасности при работе с мячом. ОФП. Учебная игра.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	08.02.24	
63	Нападаю щий удар.	1	Повторен ие.	Выполнять нападающий удар в парах, попадая в площадку, в указанную учителем зону, три раза из 3-х попыток. Удар выполнять ладонью с разбега, толчком двух ног. Следить за техникой выполнения подачи. Исключать удар кулаком.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	09.02.24	
64	Нападаю щий удар.	1	Повторен ие.	Выполнять задание в соответствии с правилами волейбола. Соблюдать т/безопасности при работе с мячом.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную	Текущий	13.02.24	

				ОФП. Учебная игра.	цель. Соблюдать т/безопасности.			
65	Блокировка мяча.	1	Повторение.	Уметь выполнять одиночный и двойной блок. Соблюдать т/безопасности при работе с мячом. ОФП.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности..	Текущий	15.02.24	
66	Блокировка мяча.	1	Совершенствование	Уметь выполнять одиночный и двойной блок. Следить за техникой выполнения блокировки мяча (отталкивание, постановка рук).	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	16.02.24	
67	Блокировка мяча.	1	Совершенствование	Выполнять задание в соответствии с правилами волейбола.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Тестируемое.	20.02.24	
68	Игровые задания	1	Повторение.	Выполнять игровое задание в шестёрках, располагаясь по игровым зонам, используя верхний или нижний приём (по ситуации), с переходом, по	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	22.02.24	

				правилам волейбола, по свистку.				
69	Игровые задания	1	Совершенствование	Выполнять игровое задание в шестёрках, располагаясь по игровым зонам, используя верхний или нижний приём (по ситуации), с переходом, по правилам волейбола, по свистку. Исключать потерю (ловлю) мяча. Удерживать мяч в воздухе до 3-х минут. Соблюдать т/безопасности при работе с мячом.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	27.02.24	
70	Игровые задания	1	Совершенствование	Выполнять задание в соответствии с правилами волейбола. Соблюдать т/безопасности при работе с мячом. ОФП. Учебная игра.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	02.03.24	
71	Верхняя передача мяча во встречных	1	Повторение.	Выполнять задание, поднимая мяч на высоту 2,5 м и выше, с переходом вперёд вправо, в	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному	Текущий.	06.03.24	

	колоннах с переходом вперёд.			противоположную колонну. Колонны по 3 человека. Выполнять не менее 60 передач.	правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.			
72	Верхняя передача мяча во встречных колоннах с переходом вперёд.	1	Повторение.	Выполнять задание в соответствии с правилами волейбола. Соблюдать т/безопасности при работе с мячом.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Выполнять игровые действия, применяя изученные ранее приёмы. игры	Текущий.	13.03.24	
73	Применение изученных приёмов в процессе игры.	1	Комбинированный .	Уметь применять изученные приёмы в процессе игры. Быстро и своевременно действовать в игровой ситуации. Ориентироваться на игровой площадке. соревнований и судейства по данному разделу программы.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	15.03.24	
74	Применение изученных приёмов	1	Комбинированный .	Уметь применять изученные приёмы в процессе игры. Быстро и	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие	Тестирование.	16.03.24	

	в процессе игры.			своевременно действовать в игровой ситуации.	по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.			
75	Применение изученных приёмов в процессе игры.	1	Комбинированный .	Уметь применять изученные приёмы в процессе игры. Быстро и своевременно действовать в игровой ситуации.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Соревнования.	20.03.24	
76	Совершенствование игровых действий.	1	Комбинированный .	Совершенствовать изученные приёмы в процессе игры. Быстро и своевременно действовать в игровой ситуации. Соблюдать т/безопасности при работе с мячом.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов.. Уметь выполнять в	Соревнования	21.03.24	

				ОФП.	игре или игровой ситуации тактико-технические действия Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.			
77	Совершенствование игровых действий.	1	Комбинированный	Совершенствовать изученные приёмы в процессе игры. Быстро и своевременно действовать в игровой ситуации. Ориентироваться на игровой площадке. Чётко и отлаженно взаимодействовать с партнёрами по команде.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Соревнования.	23.03.24	
78	Совершенствование игровых действий.	1	Комбинированный	Совершенствовать изученные приёмы в процессе игры. Быстро и своевременно действовать в игровой ситуации.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Соревнования.	24.03.24	
79	Применение изученных приёмов в процессе игры.	1	Комбинированный	Уметь применять изученные приёмы в процессе игры. Быстро и своевременно действовать в игровой ситуации. Соблюдать	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Соревнования	03.04.24	

				т/безопасности при работе с мячом.				
80	Игровые задания.	1	Комбинированный	Игра в 3 касания с использованием нападающего удара и блокировки мяча с обязательным вторым касанием мяча игроком третьей зоны.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Выполнять верхнюю передачу мяча с переходом в противоположную колонну) максимальное количество. раз или до команды «стоп». Соблюдать т/безопасности.	Текущий	05.04.24	
81	Игровые задания.	1	Закрепленное	Игра в 3 касания с использованием нападающего удара и блокировки мяча с обязательным вторым касанием мяча игроком третьей зоны.	Знать т/б на уроках. Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.	Текущий	06.04.24	
82	Игровые задания.	1	Закрепленное	Игра в 3 касания с использованием нападающего удара и блокировки мяча с обязательным вторым касанием мяча игроком третьей зоны.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.	Текущий	10.04.24	

83	Применение изученных приёмов в процессе игры.	1	Комбинированный	Уметь применять изученные приёмы в процессе игры. Быстро и своевременно действовать в игровой ситуации. Соблюдать т/безопасности при работе с мячом. ОФП.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	12.04.24	
84	Применение изученных приёмов в процессе игры.	1	Комбинированный	Уметь применять изученные приёмы в процессе игры. Быстро и своевременно действовать в игровой ситуации.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	13.04.24	
85	Совершенствование игровых действий.	1	Комбинированный	Совершенствовать изученные приёмы в процессе игры. Быстро и своевременно действовать в игровой ситуации. приобретут знания по правилам соревнований и судейства по данному разделу программы.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. .. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	17.04.24	
86	Совершенствование игровых	1	Комбинированный	Совершенствовать изученные приёмы в процессе игры.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную	Текущий	19.04.24	

	действий.			Быстро и своевременно действовать в игровой ситуации.	работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.			
87	Совершенствование игровых действий.	1	Комбинированный	Совершенствовать изученные приёмы в процессе игры. Быстро и своевременно действовать в игровой ситуации.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	20.04.24	
Тема № 1 Лёгкая атлетика 15 часов								
88	Прыжок в длину с места.	1	Комбинированный	Выполнять задание в соответствии с правилами лёгкой атлетики. Показывать максимальный результат из трёх попыток.	Знать т/б на уроках. Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.	Текущий	24.04.24	
89	Метание набивного мяча.	1	Комбинированный	Выполнять задание в соответствии с правилами лёгкой атлетики. Показывать максимальный результат из трёх попыток. Безопасно входить в сектор метания и покидать его.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	26.04.24	
90	Бег на 30	1	Комбини	Выполнять задание в	Устанавливать рабочие	Текущий	27.04.24	

	м.		рованный	соответствии с правилами лёгкой атлетик, с максимальной скоростью из двух попыток, показывая минимальное время.	отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов.			
91	Бег на 100 м	1	Комбинированный	Выполнять задание в соответствии с правилами лёгкой атлетики с максимальной скоростью из двух попыток.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	30.04.24	
92	Бег на 2.000 м.	1	Повторение.	Выполнять задание, контролируя своё физическое состояние. Распределять силы по дистанции. данному разделу программы.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Текущий	03.05.24	
93	Бег на 2.000 м.	1	Совершенствование	Выполнять задание, контролируя своё физическое состояние. Соблюдать технику безопасности. Восстанавливать	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную	Текущий	05.05.24	

				дыхание.	цель. Соблюдать т/безопасности.			
94	Бег на 2000 м.	1	Совершенствование .	Выполнять задание в соответствии с правилами лёгкой атлетики. Соблюдать технику безопасности.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.	Текущий	07.05.24	
95	Эстафетный бег.	1	Повторение.	Определять понятие «эстафетный бег». Распределять силы по дистанции. Чётко выполнять приём и передачу эстафеты в нужном «коридоре», по правилам передачи эстафеты.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов.. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	10.05.24	
96	Эстафетный бег.	1	Совершенствование .	Определять понятие «эстафетный бег». Распределять силы по дистанции. Чётко выполнять приём и передачу эстафеты в нужном «коридоре», по правилам передачи эстафеты.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов.. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	11.05.24	
97	Эстафетный бег.	1	Совершенствование .	Выполнять задание в соответствии с правилами лёгкой	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную	Текущий.	15.05.24	

				атлетики. Соблюдать технику безопасности. ОФП.	работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.			
98	Бег на 400 м.	1	Комбинированный	Выполнять задание в соответствии с правилами лёгкой атлетики с максимальной скоростью из двух попыток.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	17.05.24	
99	Бег на 600 м.	1	Комбинированный	Выполнять задание в соответствии с правилами лёгкой атлетики с максимальной скоростью из двух попыток.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	18.05.24	
100	Бег на 800 м.	1	Комбинированный	Выполнять задание в соответствии с правилами лёгкой атлетики с максимальной скоростью из двух попыток.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.	Текущий.	22.05.24	
101	Прохождение полосы препятствий.	1	Комбинированный	Выполнять задание в соответствии с правилами лёгкой атлетики и гимнастики.	Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному	Текущий.	24.05.24	

				<p>Проходить полосу из 10 препятствий, используя такие физические качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация, гибкость. Круговая эстафета.</p>	<p>правилу, сохраняя заданную цель. Находить нужную информацию самостоятельно или добывать её с помощью вопросов. Работать в команде. Избегать ошибок. Соблюдать т/безопасности.</p>			
102	Прохождение полосы препятствий.	1	Комбинированный .	<p>Выполнять задание в соответствии с правилами лёгкой атлетики и гимнастики. по правилам соревнований и судейства по данному разделу программы.</p>	<p>Устанавливать рабочие отношения. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Соблюдать т/безопасности.</p>	Текущий.	25.05.24	