





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яблоновская средняя общеобразовательная школа Корочанского района Белгородской области»

Рассмотрено Руководитель МО  Зайцева И. В. Протокол № 8 от «11» июня 2021 г.	Согласовано Заместитель директора школы МБОУ «Яблоновская СОШ»  Е.А. Тюрина «11 » июня 2021 г.	Утверждено Директор МБОУ «Яблоновская СОШ»  И.Г. Куликов Приказ № 211 от «30» августа 2021 г. 
---	---	--

**Рабочая программа
по физической культуре
на уровень среднего общего образования**

Срок реализации: 2 года

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе рабочей программы «физическая культура» Ляха В. И, Просвещение 2019 года. Используется учебник «Физическая культура 10-11 класс» М. «Просвещение» 2019г. Данная программа рассчитана на 102 часа.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Личностные результаты:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социо-культурные основы:

- Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.

Психолого - педагогические:

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Медико-биологические основы:

- Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.
- Закрепление навыков закаливания.
- Закрепление приемов саморегуляции.
- Закрепление приемов самоконтроля.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала		10 класс	11 класс			
			Количество недель в четверть				
	Количество часов		102	102			
1	Знания о физической культуре	На каждом уроке					
2	Подвижные и спортивные игры		45	45			
3	Гимнастика с элементами акробатики		18	18			
4	Лёгкая атлетика		21	21			
5	Лыжная подготовка		18	18			
	Всего часов:		102	102			

Ценностные ориентиры

- 1опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- 2трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- 3опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- 4опыт природоохранных дел;
- 5опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- 6опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной

деятельности;

- 7опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- 8опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- 9опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- 10опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К- во час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценностн. ориентиры
			План	Факт		
	Легкая атлетика	12			Описывают технику	
1	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой Овладение техникой спринтерского бега Бегуны и пятнашки. Правовые основы Ф.К.и спорта		1		выполнения прыжковых упраж- ражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	10
2	Совершенствование техники спринтерского бега Линейная встречная эстафеты КДП - подтягивания		1		ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых	3
3	Соревнования в беге на результат дистанция 30 м		1		упражнений. Применяют прыжковые упражнения для	2
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Салки КДП – бег 100 м Понятие о физической культуре личности		1		развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный	4

5	Развитие скоростных способностей Совершенствование техники прыжка в длину с разбега КДП – наклоны вперед сидя		1		режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	3
6	Соревнование Эстафеты с различными предметами Тестирование – поднимание туловища за 30 сек		1			7
7	Совершенствование техники метания мяча в цель Салки на одной ноге КДП – челночный бег 3 на 10м ФК и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья		1			10
8	Совершенствование техники метания мяча в цель. Кросс 1000м		1			10
9	Соревнование по метанию мяча в мишень Перебежка с вырубкой КДП – прыжок в длину с места		1			4
10	Совершенствование техники метания мяча на дальность, в горизонтальную мишень Лапта КДП – прыжки через скакалку за 1 мин Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой		1			3
11	Совершенствование техники метания мяча на дальность Лапта здоровья		1			
12	Соревнование. Бег 100м, прыжки в длину с места, метание мяча 150 гр. На дальность		1			4
	Спортивные игры	15			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	
13	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек	29.09	1			1

	Лапта Перестрелка Основные формы и виды физических упражнений				<p>выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
14	Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек Лапта Перестрелка		1			3
15	Соревнование по русской лапте. Совершенствование техники ведения мяча		1			7
16	Совершенствование техники ведения мяча Круговая лапта Способы регулирования и контроля физических нагрузок		1			4
17	Совершенствование техники владения мячом Лапта Считалочка		1			8
18	Соревнование Развитие выносливости Совершенствование техники передвижений, стоек Эстафета 4 на 400 м		1			1
19	Баскетбол Освоение техники бега в гору Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Правила проведения соревнований		1			3
20	Баскетбол Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча Передал- садись Эстафета с ведением мяча		1			7
21	Соревнования Баскетбол Совершенствование техники ведения и бросков Комбинированная эстафета Игра по упрощенным правилам баскетбола		1			4
22	Баскетбол Совершенствование техники защитных действий Пробей стенку Пятнашки		1			2

	Формы занятий физическими упражнениями					
23	Баскетбол Совершенствование техники защитных действий Пробей стенку Игра с выбыванием		1			1
24	Соревнование Развитие выносливости Учебная игра по упрощенным правилам		1			3
25	Баскетбол Овладение организаторскими умениями Учебная игра по упрощенным правилам Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня		1			7
26	Баскетбол Овладение игрой Комплексное развитие психомоторных способностей Учебная игра		1			4
27	Соревнования Овладение игрой Соревнования по упрощенным правилам		1			2
	Гимнастика с элементами акробатики	18				
28	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой Совершенствование ОРУ с предметами Сквозь обруч	17. 11	1		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	3
29	Физическая нагрузка и способы ее регулирования Совершенствование техники акробатических соединений Развитие выносливости КДП – наклоны вперед сидя на полу		1		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	7
30	Соревнование Развитие координационных способностей Гимнастический марафон		1			4
31	Утомление. Признаки утомления Освоение		1			2

	опорного прыжка Чехарда					
32	Совершенствование опорного прыжка Салки с прыжками КДП – подтягивания (ю), поднимание туловища из виса (д)		1			1
33	Соревнование Тестирование – отжимание от пола Опорный прыжок, акробатические соединения		1			6
34	Совершенствование опорного прыжка Чехарда		1			3
35	Отрицательное влияние малоподвижного образа жизни Совершенствование опорного прыжка Чехарда		1			7
36	Соревнование Овладение организаторскими умениями Эстафеты с использованием гимнастических упражнений		1			4
37	Освоение и совершенствование висов и упоров Бой петухов Дружные тройки		1			2
38	Эстафеты Тестирование техники выполнения акробатического соединения – кувьрки в паре		1			1
39	Формы самостоятельных индивидуальных занятий Соревнование Эстафеты с использованием гимнастического оборудования		1			7
40	Контрольный учет опорного прыжка Сохрани равновесие Ленты, вымпелы, мячи		1			4
41	Развитие координационных способностей Канатоходцы. Кружилиха		1			2

42	Соревнование Овладение организаторскими умениями Гимнастический марафон		1			1
43	Объективные и субъективные показатели индивидуального контроля. Построить мост Передача мячей КДП – прыжки через скакалку за 1 мин.		1			7
44	Развитие двигательного качества гибкости. Прокати за стенку Мостик		1			4
45	Способы контроля уровня физической подготовленности Соревнование Овладение организаторскими умениями Гимнастическая олимпиада		1			2
	Спортивные игры	3				
46	Инструктаж по ТБ Баскетбол Совершенствование техники игры Мяч капитану Игра по упрощенным правилам	12.01	1		Описывают техникуизучаемых игровых приемов и действий, осваивают ихсамостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	3
47	Баскетбол Совершенствование техники игры Мяч капитану Игра по упрощенным правилам		1		совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают техникуизучаемых игровых приёмов и действий, осваивают ихсамостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	8
48	Основы организации двигательного режима Соревнование Овладение игрой Комплексное развитие психомоторных способностей		1			4

					сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
	Лыжная подготовка	18			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	
49	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой Овладение техникой лыжных ходов Командные гонки		1			8
50	Совершенствование перехода с хода на ход Лыжники на места		1			1
51	Виды переходов, которые применяются в лыжном спорте Соревнование Регби на снегу		1			10
52	Совершенствование техники лыжных ходов Эстафета с применением лыжных ходов		1			3
53	Совершенствование техники лыжных ходов Эстафета на одной лыже		1			2
54	Способы преодоления препятствий на лыжах Соревнование Быстрый лыжник		1			4
55	Совершенствование техники лыжных ходов Гонки с выбыванием		1			2
56	Развитие быстроты и выносливости Лыжники на места По следам		1			1
57	Преодоление склонов и подъемов разной крутизны Соревнование Регби на снегу		1			
58	Развитие скоростно-силовых способностей Гонки с выбыванием		1			5

59	Совершенствование перехода с хода на ход Лыжники на места Гонки на лыжах в парах		1			6
60	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Соревнование Гонки на лыжах 2000 м (Д), 3000 м (Ю)		1			7
61	Овладение техникой лыжных ходов (коньковый ход) Эстафета с применением лыжных ходов		1			1
62	Развитие быстроты и выносливости Командные гонки		1			7
63	Соревнование Гонки на лыжах 3000 м (Д), 6000 м (Ю)		1			3
64	Элементы тактики лыжных гонок Совершенствование техники лыжных ходов догонялки		1			9
65	Совершенствование техники лыжных ходов Эстафета с применением лыжных ходов		1			4
66	Соревнование Гонки на лыжах 5000 м (Д), 8000 м (Ю)		1			10
	Спортивные игры	17				
67	Инструктаж по ТБ Волейбол Совершенствование техники перемещений, владения мячом Мяч ловцу Мяч капитану		1		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	5
68	Волейбол Овладение игрой развитие психомоторных способностей Учебная игра		1			4

69	Основные приемы мяча в волейболе Соревнование по волейболу Совершенствование техники приема и передач		1		игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	10
70	Волейбол Совершенствование техники приема и передач Тестирование – поднимание туловища за 30 сек.		1			3
71	Волейбол Совершенствование техники нападающего удара В дальнюю зону Часовые и разведчики		1			2
72	Передачи мяча Соревнование Волейбол Совершенствование тактики игры		1			4
73	Волейбол Совершенствование техники защитных действий		1			3
74	Техника верхней подачи, нападающего удара, виды блокирования Волейбол Овладение игрой Комплексное развитие психомоторных способностей Учебная игра		1			7
75	Основные приемы мяча в волейболе Соревнование по волейболу Совершенствование техники приема и передач		1			10
76	Волейбол Совершенствование техники приема и передач Тестирование – поднимание туловища за 30 сек.		1			10
77	Передачи мяча Соревнование Волейбол Совершенствование тактики игры		1			4

78	Волейбол Совершенствование техники защитных действий		1			3
79	Техника верхней подачи, нападающего удара, виды блокирования Волейбол Овладение игрой Комплексное развитие психомоторных способностей Учебная игра		1			8
80	Волейбол Овладение игрой Комплексное развитие психомоторных способностей Учебная игра		1			4
81	Основные приемы мяча в волейболе Соревнование по волейболу Совершенствование техники приема и передач		1			2
82	Волейбол Совершенствование техники приема и передач Тестирование – поднимание туловища за 30 сек.		1			1
83	Волейбол Совершенствование техники нападающего удара. В дальнюю зону Часовые и разведчики		1			3
	Легкая атлетика	9			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых	
84	Соревнование Весенние километры здоровья		1			4
85	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований Совершенствование техники прыжка в высоту Удочка прыжковая		1			7
86	Совершенствование техники метания малого мяча в цель Снайперы Метко в цель		1			1
87	Соревнование Эстафеты с преодолением		1			3

	препятствий				упражнений. Применяют	
88	Совершенствование техники спринтерского бега Гонка с выбыванием Эстафеты		1		прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	7
89	Понятие телосложения и характеристика его основных типов Развитие выносливости Эстафеты с преодолением препятствий		1			4
90	Соревнование Контрольное троеборье – метание мяча 150 гр., бег 100 м, прыжки в длину с разбега		1			2
91	Развитие выносливости Эстафеты Гонка с выбыванием		1			1
92	Способы регулирования массы тела человека Челнок Бой петухов КДП – прыжки в длину с места		1			3
	Спортивные игры	10			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	
93	Футбол Совершенствование техники передвижений, поворотов.		1			4
94	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений Футбол КДП – метание мяча в цель.		1			2
95	Футбол Учебная игра КДП – прыжки через скакалку за 1 мин.		1			6
96	Футбол Мяч в центре Тестирование – поднимание туловища за 30 сек.		1			3
97	Футбол КДП – подтягивания (ю), поднимание туловища из виса (д)		1			7

	Соревнование по мини-футболу. КДП- кросс				устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
98	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры		1			4
99	Соревнование по мини-футболу. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение		1			2
100	Футбол Не дай мяч водящему Борьба за мяч КДП – наклоны вперед сидя.		1			1
101	Футбол Салки с мячом КДП – челночный бег 3 на 10 м.,с		1			9
102	Соревнование по мини-футболу КДП Бег 30м		1			3

11 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К- во час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценностн. ориентиры
			План	Факт		
	Легкая атлетика	12			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для	
1	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой Овладение техникой спринтерского бега Бегуны и пятнашки. Правовые основы Ф.К.и спорта		1			10
2	Совершенствование техники спринтерского бега Линейная встречная эстафеты КДП - подтягивания		1			3
3	Соревнования в беге на результат дистанция 30 м		1			2

4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Салки КДП – бег 100 м Понятие о физической культуре личности		1		развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	4
5	Развитие скоростных способностей Совершенствование техники прыжка в длину с разбега КДП – наклоны вперед сидя		1			3
6	Соревнование Эстафеты с различными предметами Тестирование – поднимание туловища за 30 сек		1			7
7	Совершенствование техники метания мяча в цель Салки на одной ноге КДП – челночный бег 3 на 10м ФК и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья		1			10
8	Совершенствование техники метания мяча в цель. Кросс 1000м		1			10
9	Соревнование по метанию мяча в мишень Перебежка с выручкой КДП – прыжок в длину с места		1			4
10	Совершенствование техники метания мяча на дальность, в горизонтальную мишень Лапта КДП – прыжки через скакалку за 1 мин Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой		1			3
11	Совершенствование техники метания мяча на дальность Лапта здоровья		1			
12	Соревнование. Бег 100м, прыжки в длину с места, метание мяча 150 гр. На дальность		1			4

	Спортивные игры	15			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
13	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек Лапта Перестрелка Основные формы и виды физических упражнений	29.09	1			1
14	Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек Лапта Перестрелка		1			3
15	Соревнование по русской лапте. Совершенствование техники ведения мяча		1			7
16	Совершенствование техники ведения мяча Круговая лапта Способы регулирования и контроля физических нагрузок		1			4
17	Совершенствование техники владения мячом Лапта Считалочка		1			8
18	Соревнование Развитие выносливости Совершенствование техники передвижений, стоек Эстафета 4 на 400 м		1			1
19	Баскетбол Освоение техники бега в гору Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Правила проведения соревнований		1			3
20	Баскетбол Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча Передал- садись Эстафета с ведением мяча		1			7
21	Соревнования Баскетбол Совершенствование техники ведения и бросков Комбинированная эстафета Игра по упрощенным правилам		1			4

	баскетбола					
22	Баскетбол Совершенствование техники защитных действий Пробей стенку Пятнашки Формы занятий физическими упражнениями		1			2
23	Баскетбол Совершенствование техники защитных действий Пробей стенку Игра с выбыванием		1			1
24	Соревнование Развитие выносливости Учебная игра по упрощенным правилам		1			3
25	Баскетбол Овладение организаторскими умениями Учебная игра по упрощенным правилам Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня		1			7
26	Баскетбол Овладение игрой Комплексное развитие психомоторных способностей Учебная игра		1			4
27	Соревнования Овладение игрой Соревнования по упрощенным правилам		1			2
	Гимнастика с элементами акробатики	18				
28	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой Совершенствование ОРУ с предметами Сквозь обруч	17. 11	1		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	3
29	Физическая нагрузка и способы ее регулирования Совершенствование техники акробатических соединений Развитие выносливости КДП – наклоны вперед сидя на полу		1		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа	7

30	Соревнование Развитие координационных способностей Гимнастический марафон		1		разученных упражнений	4
31	Утомление. Признаки утомления Освоение опорного прыжка Чехарда		1			2
32	Совершенствование опорного прыжка Салки с прыжками КДП – подтягивания (ю), поднимание туловища из виса (д)		1			1
33	Соревнование Тестирование – отжимание от пола Опорный прыжок, акробатические соединения		1			6
34	Совершенствование опорного прыжка Чехарда		1			3
35	Отрицательное влияние малоподвижного образа жизни Совершенствование опорного прыжка Чехарда		1			7
36	Соревнование Овладение организаторскими умениями Эстафеты с использованием гимнастических упражнений		1			4
37	Освоение и совершенствование висов и упоров Бой петухов Дружные тройки		1			2
38	Эстафеты Тестирование техники выполнения акробатического соединения – кувьрки в паре		1			1
39	Формы самостоятельных индивидуальных занятий Соревнование Эстафеты с использованием гимнастического оборудования		1			7
40	Контрольный учет опорного прыжка Сохрани		1			4

	равновесие Ленты, вымпелы, мячи					
41	Развитие координационных способностей Канатоходцы. Кружилиха		1			2
42	Соревнование Овладение организаторскими умениями Гимнастический марафон		1			1
43	Объективные и субъективные показатели индивидуального контроля. Построить мост Передача мячей КДП – прыжки через скакалку за 1 мин.		1			7
44	Развитие двигательного качества гибкости. Прокати за стенку Мостик		1			4
45	Способы контроля уровня физической подготовленности Соревнование Овладение организаторскими умениями Гимнастическая олимпиада		1			2
	Спортивные игры	3				
46	Инструктаж по ТБ Баскетбол Совершенствование техники игры Мяч капитану Игра по упрощенным правилам	12.01	1		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают	3
47	Баскетбол Совершенствование техники игры Мяч капитану Игра по упрощенным правилам		1			8
48	Основы организации двигательного режима Соревнование Овладение игрой Комплексное развитие психомоторных способностей		1			4

					их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
	Лыжная подготовка	18			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	
49	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой Овладение техникой лыжных ходов Командные гонки		1			8
50	Совершенствование перехода с хода на ход Лыжники на места		1			1
51	Виды переходов, которые применяются в лыжном спорте Соревнование Регби на снегу		1			10
52	Совершенствование техники лыжных ходов Эстафета с применением лыжных ходов		1			3
53	Совершенствование техники лыжных ходов Эстафета на одной лыже		1			2
54	Способы преодоления препятствий на лыжах Соревнование Быстрый лыжник		1			4
55	Совершенствование техники лыжных ходов Гонки с выбыванием		1			2
56	Развитие быстроты и выносливости Лыжники на места По следам		1			1
57	Преодоление склонов и подъемов разной		1			

	крутизны Соревнование Регби на снегу					
58	Развитие скоростно-силовых способностей Гонки с выбыванием		1			5
59	Совершенствование перехода с хода на ход Лыжники на места Гонки на лыжах в парах		1			6
60	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Соревнование Гонки на лыжах 2000 м (Д), 3000 м (Ю)		1			7
61	Овладение техникой лыжных ходов (коньковый ход) Эстафета с применением лыжных ходов		1			1
62	Развитие быстроты и выносливости Командные гонки		1			7
63	Соревнование Гонки на лыжах 3000 м (Д), 6000 м (Ю)		1			3
64	Элементы тактики лыжных гонок Совершенствование техники лыжных ходов догонялки		1			9
65	Совершенствование техники лыжных ходов Эстафета с применением лыжных ходов		1			4
66	Соревнование Гонки на лыжах 5000 м (Д), 8000 м (Ю)		1			10
	Спортивные игры	17				
67	Инструктаж по ТБ Волейбол Совершенствование техники перемещений, владения мячом Мяч ловцу Мяч капитану		1		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	5

68	Волейбол Овладение игрой Комплексное развитие психомоторных способностей Учебная игра		1		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	4
69	Основные приемы мяча в волейболе Соревнование по волейболу Совершенствование техники приема и передач		1			10
70	Волейбол Совершенствование техники приема и передач Тестирование – поднимание туловища за 30 сек.		1			3
71	Волейбол Совершенствование техники нападающего удара В дальнюю зону Часовые и разведчики		1			2
72	Передачи мяча Соревнование Волейбол Совершенствование тактики игры		1			4
73	Волейбол Совершенствование техники защитных действий		1			3
74	Техника верхней подачи, нападающего удара, виды блокирования Волейбол Овладение игрой Комплексное развитие психомоторных способностей Учебная игра		1			7
75	Основные приемы мяча в волейболе Соревнование по волейболу Совершенствование техники приема и передач		1			10
76	Волейбол Совершенствование техники приема и передач Тестирование – поднимание		1			10

	туловища за 30 сек.					
77	Передачи мяча Соревнование Волейбол Совершенствование тактики игры		1			4
78	Волейбол Совершенствование техники защитных действий		1			3
79	Техника верхней подачи, нападающего удара, виды блокирования Волейбол Овладение игрой Комплексное развитие психомоторных способностей Учебная игра		1			8
80	Волейбол Овладение игрой Комплексное развитие психомоторных способностей Учебная игра		1			4
81	Основные приемы мяча в волейболе Соревнование по волейболу Совершенствование техники приема и передач		1			2
82	Волейбол Совершенствование техники приема и передач Тестирование – поднимание туловища за 30 сек.		1			1
83	Волейбол Совершенствование техники нападающего удара. В дальнюю зону Часовые и разведчики		1			3
	Легкая атлетика	9			Описывают технику	
84	Соревнование Весенние километры здоровья		1		выполнения прыжковых уп-	4
85	Организация и проведение спортивно- массовых соревнований Совершенствование техники прыжка в высоту Удочка прыжковая		1		ражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки	7

86	Совершенствование техники метания малого мяча в цель Снайперы Метко в цель		1		в процессе освоения. Демонстрируют вариативное	1
87	Соревнование Эстафеты с преодолением препятствий		1		выполнение прыжковых упражнений. Применяют	3
88	Совершенствование техники спринтерского бега Гонка с выбыванием Эстафеты		1		прыжковые упражнения для развития соответствующих	7
89	Понятие телосложения и характеристика его основных типов Развитие выносливости Эстафеты с преодолением препятствий		1		физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	4
90	Соревнование Контрольное троеборье – метание мяча 150 гр., бег 100 м, прыжки в длину с разбега		1		контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	2
91	Развитие выносливости Эстафеты Гонка с выбыванием		1		сверстниками в процессе совместного освоения	1
92	Способы регулирования массы тела человека Челнок Бой петухов КДП – прыжки в длину с места		1		прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	3
	Спортивные игры	10			Описывают технику изучаемых	
93	Футбол Совершенствование техники передвижений, поворотов.		1		игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	4
94	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений Футбол КДП – метание мяча в цель.		1		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	2
95	Футбол Учебная игра КДП – прыжки через скакалку за 1 мин.		1		игровых приемов и действий, соблюдают правила	6
96	Футбол Мяч в центре Тестирование –		1		безопасности Описывают	3

	поднимание туловища за 30 сек.				технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
97	Футбол КДП – подтягивания (ю), поднимание туловища из виса (д) Соревнование по мини-футболу. КДП- кросс		1			7
98	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры		1			4
99	Соревнование по мини-футболу. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение		1			2
100	Футбол Не дай мяч водящему Борьба за мяч КДП – наклоны вперед сидя.		1			1
101	Футбол Салки с мячом КДП – челночный бег 3 на 10 м.,с		1			9
102	Соревнование по мини-футболу КДП Бег 30м		1			3