

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ Инкинская СОШ Колпашевского района

Рассмотрено
Руководитель МО

Протокол №1
От «29» августа 2024г.

Утверждаю
Директор школы

Приказ №126
От «29» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5844785)

Учебного предмета «Физическая культура»

Для обучающихся 10-11 классов

Базовый уровень

с. Инкино
2024-2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-2 классов.
Рабочая программа разработана на основе:

- Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. Организаций / В. И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение 2013.

- рабочей программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 1-4 классы (автор В. И. Лях)».

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часа в год (2 часа в неделю). Цели и задачи

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

-

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

-

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление

к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической

культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в

процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности,

-

умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры

в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки,

подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной,

ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания,

способы саморегуляции и самоконтроля Естественные основы

Выполнение основных движений и комплексов ФУ, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направлено действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий ФУ.

Социально-психологические основы

Анализ техники ФУ, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий ФУ, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы ФУ для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания Пользование баней. Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол, мини-футбол

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Гимнастика,элементы национальных единоборств,

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Основные способы защиты и самообороны.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела и темы	Кол -во часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Т.Б. на занятиях физической культурой; комплекс ОРУ. бег 30 м.	1	<p>Готовить места занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Описывать технику выполнения высокого старта, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Демонстрировать выполнение беговых упражнений.</p>		
2	Комплекс ОРУ. Высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30м.	1	<p>Описывать технику выполнения низкого старта, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Демонстрировать выполнение беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы</p>		

			занятий физическими упражнениями.		
3	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; прыжки в длину с разбега		Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.		
4	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; учет прыжков в длину с разбега.		Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. ДФФемонстрировать выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений.		
5	Учет метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность		Осваивать технику метания малого мяча, осваивать её самостоятельно с выявлением и		

			устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании для развития физических качеств.		
6	Т.Б. во время кроссовой подготовки. Упражнения на развитие выносливости; бег 800м		Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями		
7	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Кросс 1000 м		Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		
8	ОРУ. Комплекс беговых прыжковых упражнений; Равномерный бег 6 мин		Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных		

			сокращений		
9	ОРУ. Комплекс беговых прыжковых упражнений; Кросс 1500м без учета времени.		Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		
10	ОРУ. Кросс 2000м без учета времени.		Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. . Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений		
11	Техника стойки и перемещения баскетболиста .Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.		Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.		
12	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. челночный бег 10х3.		Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.		
13	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Передача мяча при перемещении.		Описывать и демонстрировать		

			<p>технику передачи мяча при перемещении, организовывать совместные занятия со сверстниками.</p>		
14	<p>Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Бросок мяча одной рукой.</p>		<p>Описывать и осваивать технику броска мяча одной рукой, организовывать совместные занятия со сверстниками.</p>		
15	<p>ОРУ. Учебная игра с заданиями.</p>		<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности.</p>		
16	<p>ОРУ. Учебная игра с заданиями</p>		<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности.</p>		
17	<p>Беседа» «Правильное дыхание», самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений</p>		<p>Самостоятельно осваивать упражнения. Выполнять упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Осуществлять</p>		

			контроль за физической нагрузкой		
18	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр		Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры. Раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения		
19	Т.Б. на занятиях по гимнастики. Группировка, кувырок вперед, и назад		Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила т.б. оказывать помощь сверстникам при освоении ими упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению		
20	Группировка, кувырок в перед, кувырок назад. Стойка на лопатках		Осваивать технику стойки на лопатках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила т.б. оказывать помощь сверстникам при освоении ими упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.		
21	Группировка, кувырок вперед		Самостоятельно осваивать		

			<p>акробатические упражнения, оказывать кувырок назад Акробатическая комбинация помощь сверстникам при освоении ими упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p>		
22	<p>Группировка, кувырок вперед, кувырок назад Акробатическая комбинация</p>		<p>Самостоятельно осваивать акробатические упражнения, оказывать помощь сверстникам при освоении ими упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p>		
23	<p>ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Техника выполнения опорного прыжка через козла.</p>		<p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений.</p>		
23	<p>ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла</p>		<p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений.</p>		
25	<p>ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла</p>		<p>Демонстрировать технику опорных прыжков, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б. Анализировать</p>		

			выполнение упражнений сверстниками. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике.		
26	Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднятие туловища из положения лежа.		Описывать технику упражнения в равновесии и на перекладинах и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая т.б. оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений		
27	Круговая тренировка: Поднятие туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии М: упражнения на перекладине		Описывать технику упражнения в равновесии и на перекладине и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б., оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений		
28	Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднятие туловища из положения лежа.		Демонстрировать технику упр. в равновесии и на перекладине, избегая ошибок, соблюдая Т.Б.		
29	<i>ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой,</i>		Осваивать технику прыжков со скакалкой, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений		
30	ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Спортивные игры.				
31	ТБ по лыжной подготовке. Подъем		Применять правила		

	«лесенкой»		подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
32	Спуски в высокой и низкой стойках		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности.		
33	Попеременный двушажный ход.		Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.		
34	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».		Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.		
35	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».		Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.		
36	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».		1 Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.		
37	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».		Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		
38	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.		Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние		

			после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.		
39	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».		Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.		
40	Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом.		Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.		
41	ТБ. По баскетболу ОРУ в движении. Техника стойки и перемещения баскетболиста		Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.		
42	ОРУ в движении. Техника стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.		Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.		
43	Равномерный бег (бмин). ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди		Описывать технику передачи мяча двумя руками от груди , определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия		

			для развития физических качеств.		
44	Эстафета с баскетбольными мячами.		Описывать технику передачи мяча двумя руками от груди , определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физически		
45	ОРУ. Передача мяча при перемещении		Описывать и демонстрировать технику передачи мяча при перемещении, организовывать совместные занятия со сверстниками		
46	ОРУ. стойки и перемещения баскетболиста Бросок мяча одной рукой.		Описывать и осваивать технику броска мяча одной рукой, организовывать совместные занятия со сверстниками.		
47	ОРУ. Учебная игра - Баскетбол.		Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности.		
48	ОРУ. Учебная игра - Баскетбол.		Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности.		
49	Т.Б. на занятиях по волейболу. Стойка и перемещение волейболиста.		1 Соблюдать правила безопасности, описывать и демонстрировать технику стойки и		

			перемещения по площадке.		
50	ОРУ в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.		Осваивать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.		
51	Стойка и перемещение волейболиста. Подтягивание на высокой перекладине (м.), нанизкой		Демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.		
52	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Метание малого мяча на дальность.		Осваивать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.		
53	Прыжок в высоту через планку способом ножницы.		Демонстрировать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.		
54	Равномерный бег (6 мин). Техника выполнения нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.		Осваивать технику нижней прямой подачи, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.		

55	Упражнения в движении. Игра по упрощенным правилам.		Организовывать совместные занятия по волейболу, моделировать технику игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.		
56	Сдача норматива «Сгибание разгибание рук в упоре лежа». Игра в волейбол.		Организовывать совместные занятия по волейболу, моделировать технику игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.		
57	ОРУ в движении. Игры по выбору учащихся		Организовывать совместные занятия по волейболу, моделировать технику игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.		
58	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления.		Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.		
59	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления.		Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.		
60	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.		Демонстрировать знания по исто-рии становления и развития футбола как вида спорта		
61	Освоение ударов по мячу и остановок		Уметь играть в		

	мяча.		футбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
62	Овладение техникой ударов по мячу.		Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)		
63	Эстафеты с элементами футбола. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов,		варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
64	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.		Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.		
65	Игра в футбол с самостоятельным судейством.		Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
66	Игра в футбол с самостоятельным судейством.		Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры, уважительно		

			относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
67	ОРУ в движении. Игры по выбору обучающихся.		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
68	ОРУ в движении. Игры по выбору обучающихся.		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		