

Пояснительная записка

Рабочая программа разрабатывается с учетом требований и положений, изложенных в следующих документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 13.07.2021г.).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010г. №1897 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577, приказ Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 г. № 712).
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 1/15 от 08.04.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями приказ Министерства просвещения российской Федерации от 23.12.2020 г. № 766).
6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
7. Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.
8. Устав МАОУ СОШ № 1.
9. Основная образовательная программа основного общего образования, программа воспитания МАОУ СОШ № 1.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

 *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

 *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта

физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

✚ освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

✚ обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

✚ воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и соразмерности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на

разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 520 часов: во 5 – 9 классах по 102 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
 - ✓ история физической культуры
 - ✓ физическая культура (основные понятия)
 - ✓ физическая культура человека
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
 - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
 - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

✓ физкультурно-оздоровительная деятельность

✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; настольный теннис; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Элементы содержания авторской программы в календарно-тематическом планировании и в содержании учебного материала выделены курсивом.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно - коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

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.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории

образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для

решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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 трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

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

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

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

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, плавание 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.

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник 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 и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

5 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

9 класс

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

6 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

7 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

8

класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения

(технических ошибок).

9 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

5-9 классы

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Плавание. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Содержание программы

«Знания о физической культуре»

1.

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток, физкультурпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.
- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультурминуток и физкультурпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*
- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м;*
на результат 60 м;

- высокий старт;

- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000 м.*

- *варианты челночного бега 3x10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*

- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Спортивные игры.

Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

- *остановка двумя шагами и прыжком;*

- *повороты без мяча и с мячом;*

- *комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;*

- *ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении;*
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте;*
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- *стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

- *ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку;*
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- *игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

Футбол:

- *стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- *ведение мяча по прямой;*
- *удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*
- *комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;*
- *игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание:

Развитие выносливости

- повторное проплывание отрезков;
- игры и развлечения на воде

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Горочкова Т.Ю; из-во «Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4

**Учебно-методическое и
материально-техническое обеспечение курса**

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
Библиотечный фон (книгопечатная продукция)			
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 классы	Д	
3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
4	Физическая культура. 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Под редакцией М.Я. Виленского; – М.: Просвещение, 2015 – 192 с.: ил. – ISBN 978-5-09-036140-8.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
Экрано-звуковые пособия			
1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
Технические средства обучения			
	Аудиоцентр с системой озвучивания	Д	С возможностью

1	спортивных залов и площадок		использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей
2	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
3	Сканер	Д	
4	Принтер лазерный	Д	
5	Копировальный аппарат	Д	
6	Цифровая видеокамера	Д	
7	Мультимедиапроектор	Д	
8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
Учебно-практическое оборудование			
1	Стенка гимнастическая	Г	
2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3	Козел гимнастический	Г	
4	Конь гимнастический	Г	
5	Перекладина гимнастическая	Г	
6	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
7	Мост гимнастический подкидной	Г	
8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
9	Маты гимнастические	Г	
10	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
11	Мяч малый (теннисный)	К	
12	Скакалка гимнастическая	К	

13	Палки гимнастические	К	
14	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
15	Планка для прыжков в высоту	Д	
16	Стойка для прыжков в высоту	Д	
17	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
Подвижные и спортивные игры			
18	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
19	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
20	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
21	Стойки волейбольные универсальные	Д	
22	Сетка волейбольная	Д	
23	Мячи волейбольные	Г	
24	Табло перекидное	Д	
25	Ворота для мини-футбола	Д	
26	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
27	Мячи футбольные	Г	
28	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Средства первой помощи			
29	Аптечка медицинская	Д	
Спортивные залы (кабинеты)			
1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи

Пришкольный стадион (площадка)			
1	Игровое поле для мини-футбола	Д	
2	Площадка игровая волейбольная	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

№	Тема урока	Элементы содержания	Планиру
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	Предметные Соблюдение требований ТБ. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения бережное обращение с инвентарём. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта - 30м
3	Высокий старт. Встречная эстафета	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта.

4	<p>Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета</p>	<p>Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей.</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта.</p>
5	<p>Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей.</p>	<p>Бег на результат (60 м). СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Разведчики и часовые»</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта-60м</p>
6	<p>Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».</p>	<p>Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. ПИ «Попади в мяч». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель</p>

7	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Кто дальше бросит?». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель
8	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-9м. ОРУ. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель
9	Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». Метание малого мяча в горизонтальную цель(1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель
10	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки»	Уметь: бегать в равномерном темпе.
11	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки маршем»	Уметь: бегать в равномерном темпе.

12	Тестирование физической подготовленности - бег 1000 м.	ОРУ. СБУ. Бег 1000 м .на результат.	Уметь: распределять силы по дистанции.
13	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия
14	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста»	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия

15	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд .ПИ. «Мяч в воздухе»	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд .ПИ. «Мяч в воздухе»	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам выполнять правильно технические действия
16	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ с элементами волейбола «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия
17	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ с элементами волейбола «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. ПИ с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия

18	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия
19	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия
20	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия
21	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия

22	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия
23	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия
24	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия
25	Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре

- | | | | |
|----|---|--|--|
| 26 | <p>Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».</p> | <p>Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Терминология баскетбола.</p> | <p>Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p> |
| 27 | <p>Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч».</p> | <p>Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> | <p>Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре</p> |

28	Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану»	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре
29	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью ДД.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре
30	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему»	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Правила соревнований.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре

31	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света».	Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света».	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре
32	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света».	Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света».	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре
33	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра «Вокруг света».	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре

34	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра «Вокруг света».	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре
35	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света».	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре
36	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света».	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре

37	<p>Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.</p> <p>Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.</p>	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд. способностей.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре</p>
38	<p>Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.</p> <p>Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.</p>	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд. способностей.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре</p>
39	<p>Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.</p> <p>Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре</p>

- | | | | |
|----|--|--|---|
| 40 | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре |
| 41 | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре |

42	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре
43	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре
44	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре

- | | | | |
|----|--|--|---|
| 45 | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре |
| 46 | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре |
| 47 | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре |

48	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд. способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре
49	Правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	Инструктаж по ТБ. Длительное скольжение на одной лыже в скользящем шаге, в попеременном двухшажном ходе.	Уметь правильно передвигаться на лыжах
50	Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой».	Ознакомление техники движения туловища в одновременном бесшажном ходе, в зависимости от скорости передвижения Ознакомить с техникой спуска в высокой и низкой стойке, и с подъемом «полуёлочкой»- 4-5 раз. Прохождение дистанции до 1 км я	Умение показать технику выполнения изученных лыжных ходов
51	Подъем «полуелочкой».	Освоение техники спуска в высокой и низкой стойке, и с подъемом «полуёлочкой»- 4-5 раз. Прохождение дистанции до 1 км.	Умение показать технику выполнения изученных лыжных ходов

52	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	<p>1) Продолжать обучение технике длительному скольжению на одной лыже в скользящем шаге, в попеременном двухшажном ходе, по 2-3 учебного круга.</p> <p>2) Ознакомление техники с движением туловища в одновременном бесшажном ходе, в зависимости от скорости передвижения</p>	Умение показать технику выполнения изученных лыжных ходов
53	Подъем «полуелочкой».	<p>Ознакомить с техникой спуска в высокой и низкой стойке, и подъем «полуёлочкой»- 4-5 раз.</p> <p>Прохождение дистанции до 1 км.</p>	Умение правильно распределять силы на дистанции
54	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	<p>Продолжать технику обучения согласованности движения рук и ног, при остановке маховой ноги в скользящем шаге.</p> <p>Ознакомить с техникой отталкиванием рукой в попеременном двухшажном ходе.</p> <p>Обучение техники переносу массы тела на маховую ногу, в одновременном бесшажном ходе, с палками.</p>	Умение правильно распределять силы на дистанции

55	Подъем «полуелочкой».	Обучение техники согласованности движений рук и ног в подъеме «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 1 км. Подвижные игры на лыжах.	Умение правильно распределять силы на дистанции
56	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	Обучение разгибанию рук при окончании отталкивании в одновременном бесшажном ходе. Обучение в постановке палки на снег и приложения усилию при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км.	Умение правильно распределять силы на дистанции
57	Подъем «полуелочкой».	Техника подъёма «полуелочкой». Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра « По местам».	Умение правильно распределять силы на дистанции
58	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	Обучение разгибанию рук при окончании отталкивании в одновременном бесшажном ходе. Обучение в постановке палки на снег и приложения усилию при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2 км.	Умение правильно распределять силы на дистанции

59	Оценка выполнения подъема «полуелочкой»	Конт. упр.- подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра « По местам».	Умение правильно распределять силы на дистанции
60	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	Обучение технике движению руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Конт. упр.- техники выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Подвижные игры	Умение правильно выполнить изученную технику.
61	Торможение «плугом».	Обучение техники с торможением «плугом»- разведение заднего конца лыжи и спуск в стойке. Повторное прохождение отрезков до 300 м., с постепенным повышением скорости- 2-3 раза. Подвижные игры	Организовать и выбрать команду.

62	<p>Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».</p>	<p>Знание: оказание помощи при обморожении и травмах. 1) Конт. упр.- освоение техники в попеременном двухшажном ходе. 2) Закрепление техники торможению «плугом»- сведение коленей и постановка лыжи на внутреннее ребро.</p>	<p>Умение провести судейство.</p>
63	<p>Поворотам переступанием. Торможение «плугом».</p>	<p>Обучение техники поворотам – переступанием. Освоение техники торможения «плугом». Закрепление техники поворотам ,техники переступанием. Эстафета 4*500 м. Подвижные игры на лыжах.</p>	<p>Умение провести судейство. Умение распределить силы на всю дистанцию.</p>
64	<p>Тестирование физической подготовленности - прохождение дистанции 1000 м.</p>	<p>Прохождение дистанции 1000 м .на результат.</p>	<p>Уметь: распределять силы по дистанции</p>

65	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастическими упражнениями Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ПИ «Запрещенное движение»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
66	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Светофор».	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в вися. Развитие силовых способностей. ПИ «Светофор» Беседа: «Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности».	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
67	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Фигуры».	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в вися. Развитие силовых способностей. ПИ «Фигуры»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения

68	<p>Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Верёвочка под ногами».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ. Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>
69	<p>Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Прыжок за прыжком».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>
70	<p>Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p>	<p>Развитие силовых способностей Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе.</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>

71	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка».	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов
72	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов
73	Прыжок ноги врозь.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения

74	Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки».	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
75	Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка».	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
76	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
77	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Беседа: «Режим дня, его основное содержание и правила планирования».	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках

78	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках
79	Кувырки вперед и назад. ПИ «Смена капитана».	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ПИ «Смена капитана». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках
80	Кувырки вперед и назад. ПИ «Бездомный заяц».	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. ПИ «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках
81	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок».	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках

82	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	Бег 6мин. ОРУ. Лазание и перелезание. Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты с переноской груза. ОРУ в движении. Развитие ловкости и координации. Беседа: «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии».	Уметь: выполнять лазание и перелезание, прыгать..
83	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	Лазание и перелезание. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через препятствия. Эстафеты с переноской груза. ОРУ в движении. Развитие ловкости и координации.	Уметь: выполнять лазание и перелезание, прыгать..
84	Формирование правильной осанки укрепление свода стопы.	Беседа: «Осанка как показатель физического развития человека». Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Дыхательные упр.	Уметь: составлять комплексы УГ, физкультминуток, подвижных перемен из разученных упражнений. Определять: ЧЧС,

85	Составление комплексов УГ. Подтягивание из виса – мал., отжимание от пола – девочки.	Беседа: «Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека». Составление комплексов УГ. Самоконтроль за ЧСС Подтягивание из виса – мал., отжимание от пола – девочки (тест)..	Беседа: «Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека». Составление комплексов УГ. Самоконтроль за ЧСС Подтягивание из виса – мал., отжимание от пола – девочки (тест).
86	Составление комплексов упражнений на растяжение мышц	Составление комплексов упражнений на растяжение мышц.	

87	<p>Наклон туловища вперёд из положения сидя. Поднимание туловища из положения лёжа</p>	<p>ОРУ с акцентом на гибкость. Наклон туловища вперёд из положения сидя-тест. Поднимание туловища из положения лёжа на спине , руки за головой – тест.</p>	<p>Уметь: выполнять наклон туловища вперёд из положения сидя, поднимать туловище из положения лёжа.</p>
88	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Прыжок в высоту способом «перешагивание»</p>	<p>Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Соблюдение требований ТБ. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения бережное обращение с инвентарём. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>

89	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
90	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
91	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
92	Высокий старт (до 10-15м). Спортивно-игровое задание «Встречные старты»,	Бег 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.
93	Высокий старт (до 10-15м), Спортивно-игровое задание «Старт с преследованием соперника».	ОРУ в движении. СБУ Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции.. «Старт с преследованием соперника». Развитие скоростных возможностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.

94	Высокий старт (до 10-15м). Бег 30м-тест.	ОРУ Бег 30м-тест. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Развитие скоростных возможностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.
95	Спортивно- игровое задание. «Убегай-догоняй».	ОРУ в движении. СБУ Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. «Убегай-догоняй». Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.
96	Бег на результат (60м).	ОРУ в движении. СБУ Бег на результат (60м). Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.
97	Метание мяча на дальность с разбега.	ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа: «Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств».	Уметь: метать малый мяч на дальность
98	Метание мяча на дальность с разбега.	ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать малый мяч на дальность

99	Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?».	ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать малый мяч на дальность
100	Промежуточная аттестация	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. ОФП. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: распределять силы по дистанции.
101	Бег в равномерном темпе (1500м) - контрольное упражнение.	ОРУ. Бег в равномерном темпе (1500м) на результат. Игры по выбору учащихся. Развитие выносливости.	Уметь: распределять силы по дистанции.
102	Круговая эстафета.	ОРУ в движении. СБУ. Круговая эстафета Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью.

ирование 5 класс

Вид контроля

Домашнее задание

емые результаты

Дата проведения

УУД

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности).
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность. -прыжков в длину с места, разбега в высоту.
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации.
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения.
- адекватно воспринимать оценку учителя.
-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Текущий

План

Факт

Комплекс
ОФП

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Контрольный тест - бег 30м.
м.: «5»- 5,3с.; «4»- 5,4-6,1с; «3»-6,2 с и больше;
д.: «5»- 5,4с.; «4»- 5,5-6,2с; «3»-6,3 и больше

Комплекс
ОФП

Коммуникативные:
- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.
- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Текущий

Комплекс
ОФП

Личностные:
Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой.
-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.

Контрольный тест челночный бег 3x10 м.
м.: «5»- 8,2с.; «4»- 8,3-8,5с; «3»-8,6с и больше;
д.: «5»- 8,6с.; «4»- 8,7-9,0с; «3»-9,1 и больше

Комплекс
ОФП

Контрольное упражнение.
Бег 60м:
м.: «5»- 10,0с.; «4»- 10,1-11,1с; «3»- 11,2с; и больше.
д.: «5»- 10,4с.. «4»- 10,5-11,6с, «3»- 11,7с. и больше

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Оценка техники
выполнения
прыжка в длину с
разбега

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

	<p>Контрольное упражнение-бег 1000м: м.: «5»- 4,45.; «4»- 4,46-6,45; «3»-6,46 и больше. д.: «5»- 5,20; «4»- 5,21-7,20; «3»-7,21 и больше.</p>	Комплекс ОФП
<p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений, устанавливать целевые приоритеты, осуществлять итоговый и пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении, планировать пути достижения цели.</p>	Текущий	Комплекс ОФП
<p>Познавательные: - обучение технико- тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам, участие в соревновательно - игровых заданиях</p>	Текущий	Комплекс ОФП

Коммуникативные: - уметь задавать вопросы, использовать речь для регуляции своего действия, уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия, планировать общие способы работы,
личностные: - давать адекватную позитивную самооценку, проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.

Текущий

Комплекс
ОФП

Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку, проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола, знать основные морально-этические нормы.

Оценка техники
выполнения
стойки и
передвижений

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Оценка техники
передачи мяча
двумя руками
сверху

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Оценка техники
приёма мяча снизу
двумя руками

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Оценка техники
нижней прямой
подачи.

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Регулятивные: - принимать и
сохранять учебную задачу при
выполнении упражнений,
устанавливать целевые приоритеты,
осуществлять итоговый и пошаговый
контроль, адекватно воспринимать
оценку учителя; уметь адекватно
самостоятельно оценивать
правильность выполнения действия и
вносить необходимые коррективы в
исполнение, планировать пути
достижения цели.

Текущий

Комплекс
ОФП

Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам, участие в соревновательно-игровых заданиях.

Текущий

Комплекс
ОФП

Коммуникативные: - уметь задавать вопросы, использовать речь для регуляции своего действия, уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия, планировать общие способы работы,
личностные: - давать адекватную позитивную самооценку, проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр, знать основные морально-этические нормы.

Текущий

Комплекс
ОФП

Оценка техники
стойки и
передвижений
игрока.

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Оценка техники
ведения мяча на
месте.

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Оценка техники
ведения мяча с
изменением
направления.

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Оценка техники
броска снизу в
движении

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Оценка техники
броска одной
рукой от головы в
движении

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.

Текущий

Комплекс
ОФП

Познавательные: - давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.

Текущий

Комплекс
ОФП

Коммуникативные: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Текущий

Комплекс
ОФП

Контрольный

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Контрольное
упражнение-бег
1000м:
м.: «5»- 6,30. «4»-
7,00 «3»-8,00 и
больше.
д.: «5»- 7,00 «4»-
7,30 «3»-8,30 и
больше.

Комплекс
ОФП

Регулятивные:
умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости)
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения
- адекватно воспринимать оценку учителя
- оценивать правильность выполнения двигательных действий

Текущий

Комплекс
ОФП

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

Текущий

Комплекс
ОФП

Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Текущий

Комплекс
ОФП

Личностные:

- мотивационная основа на занятия гимнастикой
- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Оценка техники выполнения висов.
Подтягивания в висе: м.: «5»-8р.
«4»-7-4р.; «3»-3р.
д.: «5»-14р. «4»-13-6р. «3»-5р.

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Оценка техники
выполнения
опорного прыжка

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Оценка техники
выполнения
кувырков, стойки
на лопатках.

Комплекс
ОФП

Регулятивные:
умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (лазания и перелезания) переноски груза
- адекватно воспринимать оценку учителя
-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Текущий

Комплекс
ОФП

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий лазания и перелезания, переноски груза, комплексов физкультурно-оздоровительной деятельности.

Текущий

Комплекс
ОФП

Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог
-участвовать в коллективном обсуждении прикладно-ориентированных и физкультурно-оздоровительных упражнений .
Личностные:
- мотивационная основа на занятия
-учебно-познавательный интерес к занятиям прикладно-ориентированной подготовкой и физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Комплекс
ОФП

Регулятивные: - умение самостоятельно заниматься физической культурой, уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - выполнение правил техники безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой самонаблюдение и самоконтроль.

Тестирование

Комплекс
ОФП

Коммуникативные: - уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности использовать речь для регуляции своего действия; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем планировать общие способы работы
Личностные:
стремиться наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие

Текущий

Комплекс
ОФП

Коммуникативные:
договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать свои действия в коллективной работе
контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах
задавать вопросы для уточнения техники упражнений
Личностные: давать адекватную позитивную самооценку проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета.

Тестирование

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность прыжков в длину с места, разбега
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения
- адекватно воспринимать оценку учителя
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Текущий

Комплекс
ОФП

Коммуникативные:
- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися
- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Текущий

Комплекс
ОФП

Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета.

Контрольное
упражнение

Комплекс
ОФП

Комплекс
ОФП

Комплекс
ОФП

Комплекс
ОФП

Комплекс
ОФП

Контрольное
упражнение.
Бег 60м:
м.: «5»- 10,0с. «4»-
10,1-11,1с «3»-
11,2с и больше.
д.: «5»- 10,4с. «4»-
10,5-11,6с «3»-
11,7с. и больше.

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Контрольное
упражнение.
м.: «5»- 34м. «4»-
33-21м «3»-20м и
меньше
д.: «5»- 21м. «4»-
20-15м «3»-14 и
меньше.

Комплекс
ОФП

Контрольное
упражнение.

Комплекс
ОФП

Контрольное упражнение-бег 1500м:м.: «5 Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Время на
выполнен
ие д/з в
минутах

20-25
мин.

№	Тема урока	Элементы содержания
1	Правила поведения. Техника безопасности. Высокий старт.	Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м.
2	Техника выполнений команд «На старт», «Внимание»; «Марш».	Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-50 метров.
3	Понятие финиширования. История легкой атлетики. Эстафета.	Совершенствование высокого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финишированию. Встречная эстафета. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.
4	Понятие финиширования. История легкой атлетики. Эстафета.	Совершенствование высокого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.

- | | | |
|----|---|---|
| 5 | Контрольный урок бег 60 м. Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов. |
| 6 | Прыжок в длину с разбега: полет, приземление. Метание мяча. | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега. Равномерный бег 7 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 8-10 метров. |
| 7 | Техника выполнения метания малого мяча на в вертикальную цель. | Совершенствование техники разбега и отталкивания, закрепление фазы полета и приземления при прыжке в длину. Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 8-10 метров. ОРУ. Равномерный бег 9 минут. |
| 8 | Учет прыжка в длину с разбега. | Техника движения предплечья метаемой руки(в заключительной части броска). Закрепление метания мяча с места на дальность. |
| 9 | Техника метания и правильная ловля мяча. Чередование бега и ходьбы. | Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Равномерный бег 10 минут. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 10 | Учет метания мяча. Игра «Лапта». | Скорость и быстрота. Разминочный бег. Чередование бега и ходьбы. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег 11 минут. |

11	Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег до 15 минут.	Скоростно-силовые качества. Бег в гору и под гору.
12	Строевые упражнения. ОРУ. Учет бег на 1000 м.	Скорость и быстрота.
13	Игра-волейбол. Правила игры. Передача мяча сверху через сетку.	Правила техники безопасности в волейболе .Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
14	Передача мяча двумя руками в парах сверху и снизу.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах и тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
15	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед, через сетку. Встречная эстафета. Комбинация из освоенных элементов.	Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.
16	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками.Игра по упрощенным правилам.
17	Техники нижней прямой подачи мяча. Передачи мяча.Учебная игра.	Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упрощенным правилам.
18	Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками в парах 10-15 раз. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.

19	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча Учебная игра по упрощенным правилам.
20	Контрольный урок. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Техника прямого нападающего удара.	Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам.
21	Техника прямого нападающего удара.	Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.
22	Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.
23	Свободное нападение. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Закрепление тактики свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости Правила самоконтроля. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола

- | | | |
|----|---|---|
| 24 | Контрольный урок.
Нижняя прямая подача. | Организаторские умения для совместных занятий физкультурой со сверстника-ми. Овладение организаторскими умениями. Использование разученных упражнений, подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой. |
| 25 | Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | Координационные качества. |
| 26 | Основные правила игры в баскетбол. Контрольный урок(скакалка). Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | Координационные качества. |
| 27 | Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди.
Ведение мяча на месте.
Закрепление перемещений и стоек в баскетболе. Терминалогия баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол. | Терминалогия в баскетболе. |
| 28 | Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Контрольный урок("пистолет").
Ведение мяча на месте.
Закрепление перемещений и стоек в баскетболе. Терминалогия баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол. | Терминалогия в баскетболе. |
| 29 | Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении.
Совершенствование перемещений, ведение мяча в движении.
Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Техника передачи мяча в баскетболе. |

- | | | |
|----|--|--|
| 30 | Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах. Остановка двумя шагами. Развитие координационных качеств. Учебная игра. | Техника ведения мяча. |
| 31 | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, тройках безсопротивлением защитника. Учебная игра. | Сопротивление защитника. |
| 32 | Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча с разной высотой отскока, закрепление техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. | Техника защиты: вырывание и выбивание мяча. |
| 33 | Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча с разной высотой отскока, закрепление техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. | Техника защиты: вырывание и выбивание мяча. |
| 34 | Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.
Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо. Развитие координационных качеств. Учебная игра. | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. |

- | | | |
|----|---|--|
| 35 | Комбинации из освоенных элементов. Техники перемещения и владения мячом, остановка, повороты, ускорения. | Техника передачи и ведения мяча баскетболе. |
| 36 | Совершенствование ведения мяча в разных стойках, ведущей и неведущей рукой. Бросок мяча в кольцо после остановки. Учебная игра. | Совершенствование техники. |
| 37 | Контрольный урок. бросок мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок и перехват мяча. Учебная игра. | Комбинация в баскетболе |
| 38 | Закрепление техники выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Учебная игра. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. |
| 39 | Закрепление позиционного нападения.(5:0) без изменения позиции игроков. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра. | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. |
| 40 | Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом(2:1). Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | Нападение быстрым прорывом (2:1). |
| 41 | Закрепление тактики нападения быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие трех игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра. Взаимодействия в баскетболе между игроками. | Нападение быстрым прорывом (2:1). |

- | | | |
|----|---|---|
| 42 | <p>Совершенствование тактики позиционного нападения (5:0) с изменением позиций.
Закрепление техники и тактики взаимодействия двух и трех игроков в нападении. Учебная игра.</p> | Двигательные способности. |
| 43 | <p>Освоение тактики нападения быстрым прорывом (2:1). Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 , 3:3.
Развитие двигательных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> | Быстрый прорыв (2:1). |
| 44 | <p>Изучение организации судейства соревнова-ний по баскетболу, помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра.</p> | Организация судейства и соревнований по баскетболу. |
| 45 | <p>Изучение организации судейства соревнова-ний по баскетболу, помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра.</p> | Организация судейства и соревнований по баскетболу. |
| 46 | <p>Изучение организации судейства соревнова-ний по баскетболу, помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра.</p> | Организация судейства и соревнований по баскетболу. |
| 47 | <p>Изучение организации судейства соревнова-ний по баскетболу, помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра.</p> | Организация судейства и соревнований по баскетболу. |
| 48 | <p>Изучение организации судейства соревнова-ний по баскетболу, помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра.</p> | Организация судейства и соревнований по баскетболу. |

- | | | |
|----|--|---|
| 49 | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | Инструктаж по лыжной подготовке. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. |
| 50 | Закрепление технике попеременного двухшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. |
| 51 | Закрепление технике попеременного двухшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. |
| 52 | Обучение технике одновременного двухшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. |
| 53 | Закрепление технике одновременного двухшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти 1000м. |

- | | | |
|----|--|--|
| 54 | Закрепление технике одновременного двухшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти 1000м. |
| 55 | Обучение технике одновременного бесшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. |
| 56 | Закрепление технике одновременного бесшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. |
| 57 | Закрепление технике одновременного бесшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. |
| 58 | Обучение технике одновременного одношажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. |

- | | | |
|----|--|---|
| 59 | Закрепление технике одновременного одношажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. |
| 60 | Закрепление технике одновременного одношажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. |
| 61 | Обучение технике спуску со склона, подъему «елочкой». | Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов. |
| 62 | Закрепление технике спуску со склона, подъему «елочкой». | Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов. |
| 63 | Закрепление технике спуску со склона, подъему «елочкой». | Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов. |
| 64 | Обучение технике торможения «плугом». | Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью. |

65	Закрепление техники торможения «плугом».	Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью.
66	Закрепление техники торможения «плугом».	Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью.
67	Совершенствование техники лыжных ходов	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести круговую эстафету 2-3 раза с этапом до 150 м.
68	Совершенствование техники лыжных ходов	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести круговую эстафету 2-3 раза с этапом до 150 м.
69	Совершенствование техники лыжных ходов	Провести соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики.
70	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, ходами до 3 км. Без учёта времени

71	Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Аэробика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Виды гимнастики, аэробика, спортивная акробатика. Правильная осанка.
72	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Висы согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. Перестроения
73	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор(м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей.	Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения.
74	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей.	Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения
75	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей.	Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения
76	Контрольный урок. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Подъем переворотом (м), висе лежа, вис присев (д).
77	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей	Опорный прыжок ноги врозь, соскок прогнувшись

- | | | |
|----|--|---|
| 78 | Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей. Эстафеты. | Опорный прыжок ноги врозь |
| 79 | Закрепление опорного прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Упражнение на гимнастической скамейке. Совершенствование техники кувырка вперед, стойки на лопатках. | Кувырок вперед, стойка на лопатках. |
| 80 | Строевые упражнения. Контрольный урок. Опорный прыжок Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Соскок прогнувшись. Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках. | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках |
| 81 | Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату Развитие координационных способностей. | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Лазание по канату. |
| 82 | Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату в 3 приема. Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации. | Акробатическая комбинация из разученных элементов. |
| 83 | Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации 2 кувырка вперед слитно, мост из положения стоя (с помощью). Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами. | Мост из положения стоя (с помощью). Эстафеты. |

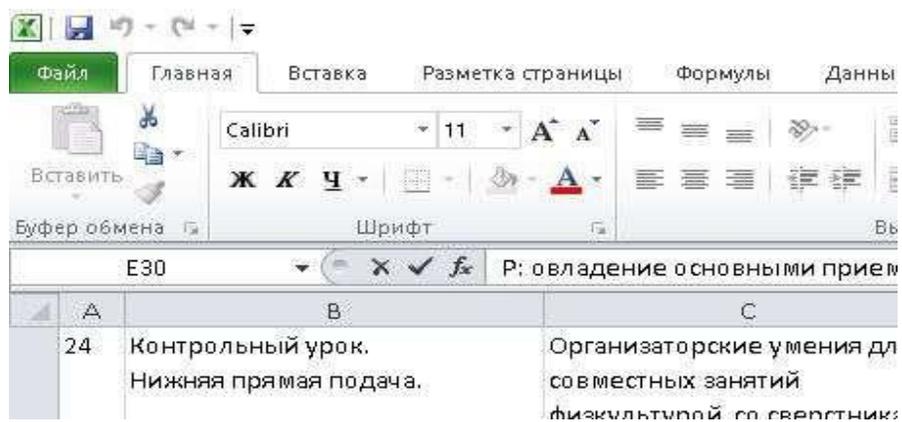
- | | | |
|----|---|---|
| 84 | Комплекс упражнений со скакалкой. Развитие координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации. Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами. | Комплекс упражнений со скакалкой. Эстафеты. |
| 85 | Контрольный урок. Выполнение акробатической комбинации. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжки со скакалкой, ОРУ с набивными мячами, скоростно-силовые качества. |
| 86 | Тесты: наклон вперед из положения сидя, подъем туловища и положения лежа с согнутыми ногами. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжки со скакалкой, ОРУ с набивными мячами, скоростно-силовые качества. |
| 87 | Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Контрольный урок. Лазание по канату в 3 приема. Эстафеты с обручем. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | ОРУ без предметов. Эстафеты. |
| 88 | Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Подбор ОРУ для развития различных физических качеств. | Значение гимнастических упражнений. Подбор ОРУ для развития различных физических качеств. |
| 89 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагиванием» с 3-5 шагов. | Прыжок в высоту. |

- | | | |
|----|---|---|
| 90 | Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, отталкивание, переход планки. Развитие скоростно-силовых качеств. | Отталкивание, переход планки. |
| 91 | Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. | Скорость и быстрота.
Разминочный бег |
| 92 | Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег до 15 минут. | Скоростно-силовые качества. |
| 93 | Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м. | Правила поведения. Техника безопасности. Высокий старт. |
| 94 | Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-50 метров. | Техника выполнения команд «На старт», «Внимание»; «Марш». |
| 95 | Совершенствование высокого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Понятие финиширования.
Эстафета. |

- | | | |
|-----|--|--|
| 96 | <p>Совершенствование высокого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.</p> | <p>Понятие финиширования. История легкой атлетики. Эстафета.</p> |
| 97 | <p>Контрольный урок бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.</p> | <p>Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег.</p> |
| 98 | <p>Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега. Равномерный бег 7 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 8-10 метров.</p> | <p>Прыжок в длину с разбега: полет, приземление. Метание мяча.</p> |
| 99 | <p>Совершенствование техники разбега и отталкивания, закрепление фазы полета и приземления при прыжке в длину. Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 8-10 метров. ОРУ. Равномерный бег 9 минут. Промежуточная аттестация.</p> | <p>Техника выполнения метания малого мяча в вертикальную цель.</p> |
| 100 | <p>Учет прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча с места на дальность.</p> | <p>Техника движения предплечья метаемой руки(в заключительной части броска).</p> |
| 101 | <p>Учет метания мяча. Игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег 11 минут.</p> | <p>Скорость и быстрота. Разминочный бег. Чередование бега и ходьбы.</p> |

102 Равномерный бег 10 минут.
Развитие скоростно-силовых
качеств.

Скорость и быстрота.
Разминочный бег. Чередование
бега и ходьбы.



28		физкультурой со сверстниками. Овладение организаторскими умениями. Использование разученных упражнений, подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой.
29	25	Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении.
30	26	Основные правила игры в баскетбол. Контрольный урок(скакалка). Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении.
	27	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от
		Координационные качества
		Координационные качества
		Терминалогия в баскетболе
<p>Лист1 Лист2 Лист3</p> <p>Правка</p>		



Планируемые результаты

Предметные

УУД

Легкая атлетика 12 часов.

Научится: выполнять низкий старт; соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простейший комплекс ОРУ.	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью
Научится: выполнять стартовый разгон. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40 метров.	Р.:целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. П.:общеучебные используют общие приемы решения поставленных задач. К.: инициативное сотрудничество ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.
Научится: выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40-50 метров	Р.: планирование - выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.:общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. К.: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта.
Научится: выпол-нять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40-50 метров	Р.: планирование - выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.:общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. К.: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта.

<p>Научиться: выполнять разбег, отталкивание.</p>	<p>Р.: целенаправленность - формулируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров. П.:общеучебные—формулируют цель урока, выделяют важную информацию. К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью, взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>
<p>Научиться: выполнять полет и приземление. Метать мяч в горизонтальную цель.</p>	<p>Р.:контроль и самоконтроль – описывают технику выполнения прыжка в длину, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. П.:общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения поставленных на уроке задач. К.: Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метания мяча и всего занятия.</p>
<p>Научиться: выполнять правильную стойку при метании мяча.</p>	<p>Р: планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат. П.:общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности. К: инициативное сотрудничество формулируют свои затруднения.</p>
<p>Научиться: выполнять правильный бросок.</p>	<p>Р:описывают технику прыжка в длину и в высоту, осваивают ее, выявляют и устраняют ошибки. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель, строят рассуждения, обобщают. К:взаимодействуют со сверстниками в процессе учета прыжка в длину с разбега.</p>
<p>Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения игры.</p>	<p>Р:описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники . П.:общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель, строят рассуждения. К:задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам используют речь для выполнения своего действия.</p>
<p>Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.</p>	<p>Р: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П.:общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач К: планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью формулируют собственное мнение.</p>

<p>Научиться: Равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега.</p>	<p>Р: П:общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач К:задают вопросы, обращаются за помощью формулируют собственное мнение</p>
<p>Научиться: Равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега.</p>	<p>Р:выполняют строевые, беговые упражнения, прогнозируют результат равномерного бега 12 минут. П: изучают историю жизни олимпийских чемпионов-соотечественников. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе урока.</p>
<p>Научиться передвижениям в стойке игрока, передачам мяча сверху через сетку. Изучить правила игры.</p>	<p>Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: повторяют историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов . К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю, формулируют собственное мнение.</p>
<p>Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой.</p>	<p>П: осваивают самостоятельно технику передачи мяча в волейболе. Р: совершенствуют технику передвижения, овладевают техникой передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой и вперед, через сетку. Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: осваивают комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоить технику приема и передачи мяча.</p>	<p>П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: закрепляют технику перемещений ,владения мячом, развивают координационные способности. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоить технику нижней прямой подачи мяча. Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>П: ведение учебно-познавательной деятельности. Р: осваивают технику владения мячом, учатся играть в волейбол по упрощенным правилам. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.</p>
<p>Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. Освоить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером</p>	<p>П: формулируют познавательную цель, описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: используют игровые действия для развития физических качеств. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю, формулируют собственное мнение.</p>

Освоить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Научиться комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

П: моделирование техники игровых действий и приемов.
Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.

Освоить технику прямого нападающего удара после. Научиться комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

П: моделирование техники игровых действий и приемов.
Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.

Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.

П: формулируют познавательную цель и задачи урока, моделируют тактику свободного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Р: осваивают тактику свободного нападения. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.

Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. Освоить тактику свободного нападения.

П: моделируют тактику свободного нападения
Р: овладевают тактикой позиционного нападения.
К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.

Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. Освоить тактику свободного нападения

П: моделируют тактику свободного
Р: овладевают тактикой позиционного нападения.
К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.

<p>Овладеть знаниями о спортивной игре волейбол. Научиться организовывать совместные занятия физкультурой со сверстниками.</p>	<p>П: составляют комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно— силовых, силовых способностей и выносливости. Р: овладевают организаторскими умениями. К: ставят вопросы, обра—щаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.</p>
<p>Научиться стойке и перемещениям в баскетболе.</p>	<p>Р: овладение основными приемами игры в баскетбол. П: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю формулируют собственное мнение.</p>
<p>Научиться стойке и перемещениям в баскетболе.</p>	<p>Р: овладение основными приемами игры в баскетбол. П: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю формулируют собственное мнение.</p>
<p>Научиться правильно ловить и передавать баскетбольный мяч двумя руками.</p>	<p>Р: овладение основными приемами игры в баскетбол. П: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.</p>
<p>Научиться правильно ловить и передавать баскетбольный мяч двумя руками.</p>	<p>Р: овладение основными приемами игры в баскетбол. П: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.</p>
<p>Научиться правильно вести мяч и передавать его одной рукой.</p>	<p>Р: овладение основными приемами игры в баскетбол, самостоятельное освоение их, выявление и устранение типичных ошибок. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.</p>

Научиться играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.

Р: овладение основными приемами игры в баскетбол, самостоятельное освоение их, выявление и устранение типичных ошибок. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.

Научиться передавать и ловить мяч при сопротивлении защитника.

Р: овладевают техникой бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. П: описывают технику приемов и действий. К: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.

Научиться производить ведение мяча при сопротивлении защитника, вырывать и выбивать мяч.

Р: осваивают индивидуальную технику защиты, планируют результаты. П: самостоятельно ищут и осваивают информацию о баскетболе. К: работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.

Научиться производить ведение мяча при сопротивлении защитника, вырывать и выбивать мяч.

Р: осваивают индивидуальную технику защиты, планируют результаты. П: самостоятельно ищут и осваивают информацию о баскетболе. К: работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.

Научиться играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.

Р: планирование результатов овладения техникой ловли и передачи мяча в движении и их оценка.
П: самостоятельно ищут и осваивают информацию о баскетболе.
К: работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.

<p>Научиться применять свои тактические умения в баскетболе</p>	<p>Р: осваивают тактику игры в баскетбол, организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. П: овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности. К: работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.</p>
<p>Совершенствовать технические действия в игре</p>	<p>Р: овладение основными приемами игры в баскетбол, самостоятельное освоение их, выявление и устранение типичных ошибок. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.</p>
<p>Научиться точности попадания мячом в кольцо</p>	<p>Р: овладевают техникой бросков мяча в кольцо, комбинацией из освоенных элементов. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.</p>
<p>Научиться позиционному нападению без изменения позиций игроков.</p>	<p>Р: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. П: формулируют тему и цель занятия. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.</p>
<p>Научиться позиционному нападению без изменения позиций игроков.</p>	<p>Р: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. П: формулируют тему и цель занятия. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.</p>
<p>Научиться тактике нападения быстрым прорывом.</p>	<p>Р: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. П: формулируют тему и цель занятия. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.</p>
<p>Научиться применять свои тактические умения в баскетболе.</p>	<p>Р: осваивают тактику игры в баскетбол, организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. П: овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности. К: работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.</p>

<p>Научиться тактике игровых действий в нападении (5:0), взаимодействию двух игроков в нападении.</p>	<p>Р: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. П: формулируют тему и цель занятия. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.</p>
<p>Научиться тактике нападения быстрым отрывом (2:1).</p>	<p>Р: осваивают тактику игры в баскетбол, организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. П: овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности. К: работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.</p>
<p>Научиться выступать судьей на соревнованиях.</p>	<p>Р: овладевают навыками судейства и подготовки мест проведения игры, организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм. П: готовят рефераты. К: общаются со сверстниками во время судейства и игры.</p>
<p>Научиться выступать судьей на соревнованиях.</p>	<p>Р: овладевают навыками судейства и подготовки мест проведения игры, организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм. П: готовят рефераты. К: общаются со сверстниками во время судейства и игры.</p>
<p>Научиться выступать судьей на соревнованиях.</p>	<p>Р: овладевают навыками судейства и подготовки мест проведения игры, организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм. П: готовят рефераты. К: общаются со сверстниками во время судейства и игры.</p>
<p>Научиться выступать судьей на соревнованиях.</p>	<p>Р: овладевают навыками судейства и подготовки мест проведения игры, организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм. П: готовят рефераты. К: общаются со сверстниками во время судейства и игры.</p>
<p>Научиться выступать судьей на соревнованиях.</p>	<p>Р: овладевают навыками судейства и подготовки мест проведения игры, организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм. П: готовят рефераты. К: общаются со сверстниками во время судейства и игры.</p>

Лыжная подготовка.

Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.

Р: прогнозирование предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. П: информационные – анализ информации.

К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.

Р: прогнозирование предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. П: информационные – анализ информации.

К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.

Р: прогнозирование предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. П: информационные – анализ информации.

К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.

Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач, коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.

П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.

Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решения П: общеучебные осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели и пути достижения, задавать вопросы и строить монолог

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.

Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решений П: общеучебные осуществлять рефлексия способов и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели и пути достижения, задавать вопросы и строить монолог

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.

Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решений П: общеучебные осуществлять рефлексия способов и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели и пути достижения, задавать вопросы и строить монолог

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.

Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия, использовать установленные правила в контроле способа решения. П: общеучебные –выбирать наиболее эффективные способы решения задач, узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.

Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия, использовать установленные правила в контроле способа решения. П: общеучебные –выбирать наиболее эффективные способы решения задач, узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.

Р: коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить дополнения и изменения в способ действий.
П: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.
К: управление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих

<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p>	<p>Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – самостоятельно выделять познавательную цель. К: взаимодействие -вести устный разговор, задавать вопросы, формулировать собственное мнение</p>
<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p>	<p>Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – самостоятельно выделять познавательную цель. К: взаимодействие -вести устный разговор, задавать вопросы, формулировать собственное мнение</p>
<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p>	<p>Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать способ действия с заданным эталоном. П: общеучебные ставить и формулировать проблемы, выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью, взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог</p>
<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p>	<p>Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме. П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, строить рассуждение, обобщать. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью, использовать речь для выполнения своего действия</p>
<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p>	<p>Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме. П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, строить рассуждение, обобщать. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью, использовать речь для выполнения своего действия</p>
<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p>	<p>Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач, логические –устанавливать причинно-следственные связи. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение</p>

<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p>	<p>Р: целеполагание –формировать и удерживать учебную задачу, прогнозирование – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: взаимодействие – формулировать свои затруднения, ставить вопросы, вести устный диалог</p>
<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p>	<p>Р: целеполагание –формировать и удерживать учебную задачу, прогнозирование – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: взаимодействие – формулировать свои затруднения, ставить вопросы, вести устный диалог</p>
<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p>	<p>Р: целеполагание - ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: информационные –искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения</p>
<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p>	<p>Р: целеполагание –формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: взаимодействие – формулировать свои затруднения, ставить вопросы, вести устный диалог.</p>
<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p>	<p>Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решений. П: общеучебные –осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели и пути достижения, задавать вопросы и строить монолог.</p>
<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p>	<p>Р: целеполагание –формировать и удерживать учебную задачу, прогнозирование – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: взаимодействие – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>

Гимнастика.

Узнать о видах гимнастики, аэробике, спортивной акробатике, значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

П: знакомятся с видами гимнастики, формулируют тему будущего реферата. Р: выполняют простейшие гимнастические упражнения. К: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.

Научиться выполнять различные висы, производить перестроения.

П: знакомятся с видами гимнастики, формулируют тему будущего реферата. Р: выполняют простейшие гимнастические упражнения. К: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.

Научиться выполнять различные висы, производить перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов.

П: описывают технику общеразвивающих упражнений. Р: осваивают строевые упражнения, различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. К: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.

Научиться выполнять различные висы, производить перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов

П: изучают технику выполнения висов, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Р: осваивают и совершенствуют висы, планируют последовательность действий. К: оценивают действия партнера, выражают свои мысли, обращаются к учителю с вопросами и просьбами

Научиться выполнять различные висы, производить перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов

П: изучают технику выполнения висов, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Р: осваивают и совершенствуют висы, планируют последовательность действий. К: оценивают действия партнера, выражают свои мысли, обращаются к учителю с вопросами и просьбами

Научиться производить перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов.

П: формулирование цели и задачи урока. Р: овладевают строевыми упражнениями, развивают силовые способности. К: взаимодействия со сверстниками в процессе перестроений.

Научиться выполнять опорный прыжок, перестроения.

П: формулируют цель и задачи урока. Р: осваивают технику выполнения опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. К: оказывают помощь друг другу.

Научиться выполнять опорный прыжок, перестроения.

П: формулируют цель и задачи урока. Р: осваивают технику выполнения опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. К: оказывают помощь друг другу

Научиться выполнять опорный прыжок, кувырок вперед, стойку на лопатках.

П: описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений. Р: учатся выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.

Научиться выполнять опорный прыжок, кувырок вперед, назад, стойку на лопатках.

П: описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений. Р: учатся выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.

Научиться выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках, лазать по канату.

П: описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений. Р: учатся выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.

Научиться выполнять акробатическую комбинацию из разученных элементов, лазать по канату.

П: самостоятельный поиск информации об акробатике и акробатических упражнениях, составление акробатических комбинаций. Р: закрепление техники опорного прыжка, развивают координационные способности. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.

Научиться лазанию по канату в 3 приема.

П: самостоятельный поиск информации об акробатике и акробатических упражнениях, составление акробатических комбинаций. Р: разучивают акробатическую комбинацию, закрепляют технику опорного прыжка. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.

<p>Научиться выполнять акробатическую комбинацию.</p>	<p>П: изучают гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Р: преодолевают гимнастическую полосу препятствий, лазают по канату. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Научиться выполнять ОРУ с набивными мячами, прыгать со скакалкой.</p>	<p>Р: выполняют акробатическую комбинацию, оценивают ее выполнение, делают правильные выводы. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Выполнить тесты на хороший результат, соответствующий физическим возможностям</p>	<p>П: самостоятельно находят информацию о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Р: сдают тесты для контроля за физической подготовкой. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками.</p>
<p>Научиться выполнять ОРУ без предметов, развивать координационные и скоростно-силовые качества.</p>	<p>П: самостоятельно находят информацию о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Р: проводят самостоятельно эстафеты. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками.</p>
<p>Получить знания о значении гимнастики, акробатики для развития физических качеств человека.</p>	<p>П: самостоятельно находят информацию о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей, готовят рефераты по темам. Р: проводят самостоятельно эстафеты. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками.</p>
<p>Научиться: выполнять прыгать в высоту с 3-5 шагов.</p>	<p>Р: описывают технику прыжка в высоту, осваивают ее, выявляют и устраняют ошибки. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель, строят рассуждения, обобщают. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжка в высоту.</p>

Научится: грамотно использовать технику при выполнении упражнений отталкивание, переход планки.

Р: описывают технику прыжка в высоту, осваивают ее, выявляют и устраняют ошибки. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель, строят рассуждения, обобщают. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжка в высоту.

Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки

Р: прогнозирование - пред-видеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.

Научиться: Равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега.

Р: выполняют прыжок в высоту, согласно освоенной техники прыжка. П: общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач. К: задают вопросы, обращаются за помощью, формулируют собственное мнение

Научится: выполнять низкий старт; соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простейший комплекс ОРУ.

Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью

Научится: выполнять стартовый разгон. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40 метров.

Р.: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. П.: общеучебные используют общие приемы решения поставленных задач. К.: инициативное сотрудничество ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.

Научится: выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40-50 метров

Р.: планирование - выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. К.: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта.

<p>Научится: выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40-50 метров</p>	<p>Р.: планирование - выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.:общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. К.: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта.</p>
<p>Научиться: выполнять разбег, отталкивание.</p>	<p>Р.: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и ре-зультат бега на 60 метров. П.:общеучебные—формулируют цель урока, выделяют важную информацию. К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>
<p>Научиться: выполнять полет и приземление. Метать мяч в горизонтальную цель.</p>	<p>Р.:контроль и самоконтроль – описывают технику выполнения прыжка в длину, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. П.:общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения поставленных на уроке задач. К.: Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метания мяча и всего занятия.</p>
<p>Научиться: выполнять правильную стойку при метании мяча.</p>	<p>Р: планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - превосхищают результат. П.:общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности. К: инициативное сотрудничество формулируют свои затруднения.</p>
<p>Научиться: выполнять правильный бросок.</p>	<p>Р:описывают технику прыжка в длину и в высоту, осваивают ее, выявляют и устраняют ошибки. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель, строят рассуждения, обобщают. К:взаимодействуют со сверстниками в процессе учета прыжка в длину с разбега.</p>
<p>Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.</p>	<p>Р: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П.:общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.</p>

Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.

R: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.

П:общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.

ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС - Microsoft Excel

Рецензирование Вид

Перенос текста

Объединить и поместить в центре

Условное форматирование

Форматирование как таблица

Стили

лами игры в баскетбол. П: изучают историю баскетбола и запо минают имена выдак

	D	E
ия	Овладеть знаниями о спортивной игре	П: составляют комплекс упражнений по совершенствованию координационных,
а	волейбол. Научиться	быстро — силовых, силовых способностей и

аг.	волейбол, научиться организовывать	скорости, силовых, силовых способностей и выносливости. Р: овладевают организаторскими умениями. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.
ии.	совместные занятия физкультурой со сверстниками.	
и.	Научиться стойке и перемещениям в баскетболе.	Р: овладение основными приемами игры в баскетбол. П: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю формулируют собственное мнение.
и.	Научиться стойке и перемещениям в баскетболе.	Р: овладение основными приемами игры в баскетбол. П: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.
и.	Научиться правильно ловить и передавать	Р: овладение основными приемами игры в баскетбол. П: изучают историю баскетбола и



Вид контроля	Дата проведения		Домашнее задание	Время на выполнение д/з в минутах
	План	Факт		
Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

Оценка техники
выполнения
упражнений

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Текущий

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Текущий

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Оценка техники
выполнения
упражнений

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Текущий

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Оценка техники
выполнения
упражнений

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс ОФП	20-25 мин.
--	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс ОФП	20-25 мин.
--	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс ОФП	20-25 мин.
--	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Оценка техники
выполнения
упражнений

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Текущий

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Оценка техники
выполнения
упражнений

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Текущий

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Оценка техники
выполнения
упражнений

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Текущий

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс ОФП	20-25 мин.
--	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс ОФП	20-25 мин.
--	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Оценка техники попеременного двухшажного	Комплекс ОФП	20-25 мин.
--	-----------------	---------------

Оценка техники
попеременного
двухшажного

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Текущий

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Оценка техники
одновременного
бесшажного хода.

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Оценка техники
одновременного
бесшажного хода.

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Текущий

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Оценка техники
одновременного
одношажного
хода.

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Оценка техники
одновременного
одношажного
хода.

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Текущий

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Оценка техники
спуска со склона
и торможения
плугом.

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Оценка техники
спуска со склона
и торможения
плугом.

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Текущий

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Текущий

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Оценка
двигательных
качеств

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Текущий

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Комплекс 20-25
ОФП мин.

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Оценка двигательных качеств	Комплекс ОФП	20-25 мин.
-----------------------------------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Оценка двигательных качеств	Комплекс ОФП	20-25 мин.
-----------------------------------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Оценка двигательных качеств	Комплекс ОФП	20-25 мин.
-----------------------------------	-----------------	---------------

Оценка двигательных качеств	Комплекс ОФП	20-25 мин.
-----------------------------------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Оценка двигательных качеств	Комплекс ОФП	20-25 мин.
-----------------------------------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс ОФП	20-25 мин.
--	-----------------	---------------

Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

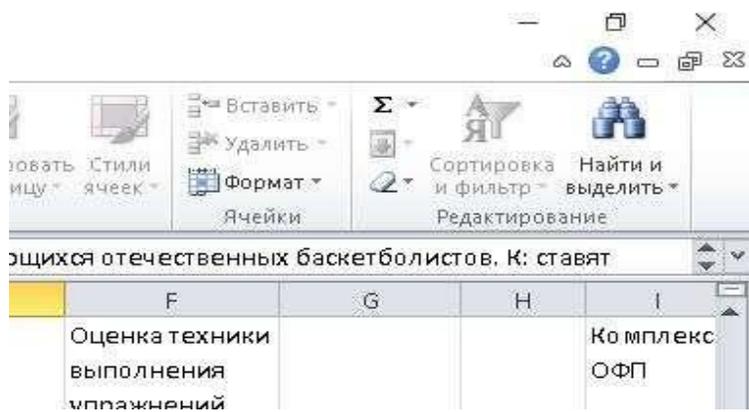
Текущий	Комплекс ОФП	20-25 мин.
---------	-----------------	---------------

Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс ОФП	20-25 мин.
--	-----------------	---------------

Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс ОФП	20-25 мин.
--	-----------------	---------------

Текущий

Комплекс 20-25
ОФП мин.



	управления		
Текущий			Комплекс ОФП
бол. зна авт и	Оценка техники выполнения упражнений		Комплекс ОФП
Текущий			Комплекс ОФП

100%

8:56 AM
23/09/2017

Календарно-тематическое планирование 7 класс									
№	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата проведения		Домашнее задание	Время на выполнение д/з в минутах
			Предметные	УУД		План	Факт		
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики.	Высокий старт 20-40 метров, стартовый разгон, бег по дистанции. ОРУ. СБУ. Инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетике.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики, историю легкой атлетики.	К: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. П: рассказывать об истории легкой атлетики и техники безопасности.	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
2	Высокий старт, низкий старт.	СБУ. ОРУ. Бег по дистанции 20-40 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Знать технику высокого старта, с опорой на руку, низкий старт.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять высокий старт, низкий старт.	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

3	Бег в равномерном темпе. Низкий старт, высокий старт. Тестирование бег 30метров.	СБУ. Низкий старт, бег с ускорением 20-40 метров. Развитие скоростных качеств.	Знать, как проходит тестирование бега на 30 метров с высокого старта, низкого старта.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старт	Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
4	Ускорения из различных стартовых положений на отрезках 30 -40 метров. Прыжок в длину с разбега.	СБУ.Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Разбег, отталкивание, приземление. Метание мяча на дальность.	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега.	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
5	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Тестирование бег 60 метров.	Правила соревнований в прыжках . Прыжки в длину с разбега на результат.	Знать технику прыжка в длину с разбега.Знать правила проведения тестирования бега на 60 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 метров . Регулировать темп бега.	Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.

6	Бег в равномерном темпе до 12 минут. Закрепить технику прыжка в длину с разбега.	Правила соревнований в метании. Метание малого мяча на дальность.	Знать технику прыжка в длину с разбега.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Регулировать темп бега.	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
7	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Учёт прыжок в длину с разбега. Закрепить метания мяча с разбега с 4-5 шагов.	Правила соревнований в прыжках . Прыжки в длину с разбега на результат.	Знать технику выполнения беговых упражнений, метания мяча. Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега. Технические требования по выполнению прыжка в длину с разбега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые, прыжковые и метательные упражнения, технические требования по выполнению прыжка в длину с разбега. Регулировать темп бега.	Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
8	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Совершенствовать метания мяча с разбега с 4-5 шагов.	Правила соревнований в метании. Метание малого мяча на дальность.	Знать технику метания мяча с разбега.	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: выполнять метание мяча с разбега. Регулировать темп бега.	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

9	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Учёт метания мяча с разбега с 4-5 шагов.	Правила соревнований в метании. Метание малого мяча на дальность.	Знать технику метания мяча с разбега.	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: выполнять метание мяча с разбега. Регулировать темп бега.	Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
10	Бег в равномерном темпе до 12 мин.	Бег в равномерном темпе до 12 мин.	Знать правила бега на 1500 м. Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции. Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: пробегать дистанцию 1500 м.	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
11	Бег в равномерном темпе до 14 мин.	Бег в равномерном темпе до 14 мин.	Знать правила бега на 1500 м. Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции. Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: пробегать дистанцию 1500 м.	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

12	Учёт бег 1500мет	Учёт бег 1500метров.	Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: пробегать дистанцию 1500 м.	Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
13	Волейбол.Техника безопасности на уроках по волейболу. Презентация правила игры в волейбол.	Знать технику безопасности на уроках волейбол, историю волейбола, основные правила игры.	Освоение знаниями о спортивной игре волейбол. Знакомство с правилами игры.	К: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. П: рассказывать об истории волейбола и основных правилах игры.	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
14	Стойки, перемещения. Обучить передачи мяча сверху над собой и в паре.	Знать технику стоек и перемещения в стойках. Осваивать технику передач мяча.	Уметь правильно выполнять стойку волейболиста, перемещения в стойках.	К: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П: выполнять элемент два шага бросок, тестирование челночный бег 3x10метров.	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

15	Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать правила подвижной игры.	Уметь правильно выполнять стойку волейболиста, перемещения в стойках.	К: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. П: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
16	Прием мяча снизу. Закрепить передачи мяча сверху. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать технику стоек и перемещения в стойках, передачи мяча сверху. Знать правила игры. Осваивать технику приема мяча снизу.	Уметь правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	К: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П: Технически правильно выполнять прием мяча снизу и верхнюю передачу. Играть по правилам волейбола	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
17	Совершенствование приема мяча снизу в сочетании с верхней передачей.	Знать технику выполнения приема снизу и верхней передачи.	Уметь правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тестирование прыжка со скакалкой за 1 минуту. Технически правильно выполнять прием мяча снизу и верхнюю передачу их сочетание.	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

18	Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать правила подвижной игры.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
19	Совершенствование приема мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Знать технику стоек и перемещения в стойках, технику приёма мяча снизу Знать правила игры. Осваивать технику нижней прямой подачи.	Описать и показать технически правильно подачу. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные выполнять приём мяча снизу и нижнюю прямую подачу.	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

20	Совершенствование нижней прямой подачи. Тестирование прыжок в длину с места.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Знать правила выполнения теста прыжок в длину с места.	Описать и показать технически правильно подачу. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: подавать подачу в парах на коротком расстоянии, через сетку в парах. Проходить тестирование прыжка в длину с места.	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
21	Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать правила подвижной игры.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

22	Совершенствовани е нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Применять правила игры в волейбол в учебной игре.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Применять правила игры в волейбол в учебной игре.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: технически правильно выполнять приём мяча снизу и нижнюю прямую подачу.. Играть по упрощённым правилам волейбола	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
23	Учет нижняя прямая подача. Учебная игра	Знать технику выполнения нижней прямой подачи требования при контрольном выполнении. Применять правила игры в волейбол в учебной игре.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи требования при контрольном выполнении. Применять правила игры в волейбол в учебной игре.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу и применять в игровой деятельности.	Контрол ьный			Комплекс ОФП	20-25 мин.

24	Учет - контрольная игра.	Знать правила двусторонней игры.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
----	--------------------------	----------------------------------	---	---	-------------	--	--	--------------	------------

25	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Правила игры	ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Правила игры.	Ученик научиться: передвижениям игрока, повороты с мячом. Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	<p>Л: познавательная деятельность, формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению, волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.</p> <p>Р: развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости, волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном, -волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию, формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению.</p> <p>П: использование наглядных пособий эмоциональный подъем, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>К: построение продуктивной взаимопонимания, потребность в</p>	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
----	--	--	--	--	---------	--	--	--------------	------------

26	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Учет - прыжки со скакалкой.	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Ученик научиться: передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Контрольный.			Комплекс ОФП	20-25 мин.
27	Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Учет - приседания на одной ноге с опорой.	Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей.	Ученик научиться: ведением мяча на месте со средней высотой отскока. Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Контрольный.			Комплекс ОФП	20-25 мин.
28	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	Ученик научиться: бросать мяч в движении двумя руками снизу. Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
29	Позиционное нападение с изменением позиций.	ОРУ с баскетбольным мячом, позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным	Ученик научиться: ОРУ с баскетбольным мячом. Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

30	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Баскетбол. ОРУ. Бросок мяча руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра.	Ученик научиться: бросать мяч руками от головы с места с сопротивлением. Ученик получит возможности научиться: играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
31	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра.	Ученик научиться:приёмам передвижений и остановок в игре баскетбол.Ученик получит возможность научиться:играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
32	Передача мяча в тройках со сменой места.	Передача мяча в тройках со сменой места. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра.	Ученик научиться: передавать мяч в тройках со сменой места, быстрому прорыву(2х1) Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
33	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Ученик научиться: бросать мяч в движении одной рукой от плеча с сопротивлением Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

34	Штрафной бросок	Овладевать техникой бросков мяча со штрафной линии. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Ученик научиться: технике бросков мяча со штрафной линии, броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
35	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным сопротивлением.	ОРУ в движении. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	мяча в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
36	Техника индивидуального вырывания и выбивания мяча на месте.	Освоить индивидуальную технику. Вырывание и выбивание мяча на месте. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Ученик научиться: вырывать и выбивать мяч на месте. Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
37	Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении.	Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Ученик научиться: технике индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении. Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

38	Учет - техники перемещений, ловли, передачи и броска мяча	Закрепление техники перемещения, ловли, передачи и броска мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Ученик научиться: техники перемещения, ловли, передачи и броски мяча. Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
39	Баскетбол. Комплексно развивать психомоторные способности	ОРУ с мячами. Комплексно развивать психомоторные способности. Учебная игра.	Ученик научиться: выполнять ОРУ с мячами Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
40	Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра.	ОРУ. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Ученик научиться: выполнять эстафету с элементами баскетбола. Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
41	Учет - бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игровые задания 3х2.	Сочетание приема передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игровые задания 3х2.	Ученик научиться: бросать мяч в движении одной рукой от плеча. Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по упрощенным		Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
42	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра.	Ученик научиться: бросать мяч в движении одной рукой от плеча с сопротивлением Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по упрощенным		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

43	Учет - бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Ученик научиться: броску мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по упрощенным		Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
44	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания(2х2,3х3)	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания(2х2,3х3)	Ученик научиться: выполнять игровые задания.Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
45	Нападение быстрым прорывом(2х1,3х1). Развитие координационных способностей.	ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2х1,3х1). Штрафной бросок. Игровые задания3х1. Развитие координационных способностей.	Ученик научиться: выполнять нападение быстрым прорывом и штрафному броску. Ученик получит возможность научиться:играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
46	Передача мяча со сменой места. Игровые задания (3х1).	ОРУ. Передача мяча со сменой места. Игровые задания (3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Ученик научиться: передаче мяча со сменой места.Ученик получит возможность научиться:играть в баскетбол по упрощенным		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

47	Учет - сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	ОРУ. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	Ученик научиться:применять приёмы ведения ,броска мяча. Ученик получит возможность научиться:играть в баскетбол по упрощенным		Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
48	Учет - сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	ОРУ. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	Ученик научиться:применять приёмы ведения ,броска мяча. Ученик получит возможность научиться:играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.

49	Настольный теннис. Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Теория: Введение в мир настольного тенниса.	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).	Ознакомить с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол.	Л: познавательная деятельность, формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению, волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Р: развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости, волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном, волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию, формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению. П: использование наглядных пособий эмоциональный подъем, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К: построение продуктивной взаимопонимания, потребность в общении с учителем, умение	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
----	---	--	---	--	---------	--	--	--------------	------------

50	Обучение упражнениям, подводющим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей. Учет - прыжки со скакалкой.	Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»)	Уметь выполнять упражнения с теннисным мячом.		Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
51	Обучение упражнениям, подводющим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Учет - приседания с на одной ноге с опорой.	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).	Уметь выполнять упражнения с теннисным мячом.		Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
52	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	Уметь выполнять удар толчком и удар с набрасывания		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

53	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	Уметь выполнять удар толчком и удар с набрасывания		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
54	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.	Уметь выполнять удар толчком и удар с набрасывания		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
55	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	Уметь выполнять удар толчком и удар с набрасывания		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
56	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).	Уметь выполнять удары срезкой справа и слева.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

57	Промежуточное тестирование	Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча».	Уметь выполнять контрольные упражнения.		Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
58	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».	Уметь выполнять удары срезкой справа и слева.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
59	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).	Уметь выполнять удары срезкой справа и слева.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
60	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.	Уметь выполнять удары срезкой справа и слева.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

61	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).	Уметь выполнять удары срезкой справа и слева.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
62	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения	Уметь выполнять удары срезкой справа и слева.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
63	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.	Уметь выполнять удары срезкой справа и слева.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

64	<p>Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.</p> <p>Воспитание скоростных и координационных способностей.</p> <p>Подготовка к тестированию</p>	<p>Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером.</p> <p>Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.</p>	<p>Уметь выполнять удары срезкой справа и слева.</p>		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
----	--	--	--	--	---------	--	--	--------------	------------

65	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических скамейках.	Правила ТБ на уроках по гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Ученик научиться: выполнять строевые упражнения, упражнения на скамейки. Ученик получит возможность научиться: выполнять комплекс упражнений на гимнастических скамейках.	Л: познавательная деятельность, формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению, волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Р: развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости, волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном, волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию, формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению. П: использование наглядных пособий эмоциональный подъем, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К: построение продуктивной взаимопонимания, потребность в общении с учителем, умение	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
----	--	--	---	--	---------	--	--	--------------	------------

66	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	Выполнение строевых упражнений. ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений на развитие гибкости.	Ученик научиться: выполнять строевые упражнения. Ученик получит возможность научиться: выполнять ОРУ с гимнастической палкой.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
67	Строевые упражнения. Силовые упражнения	Строевые упражнения. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Силовые упражнения.	Ученик научиться: выполнять строевые упражнения, выполнять силовые упражнения. Ученик получит возможность научиться: выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
68	Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Ученик научиться: выполнять строевые упражнения, выполнять гимнастические упражнения для развития гибкости. Ученик получит возможность научиться: выполнять комплекс упражнений без предметов, а также упражнения для развития гибкости.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

69	Строевые упражнения. Комплекс силовых упражнений.	Строевые упражнения. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела и с использованием снарядов.	Ученик научиться:выполнять строевые упражнения, выполнять силовые упражнения с использованием веса собственного тела с использованием снарядов. Ученик получит возможность научиться:выполнять комплекс силовых		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
70	Строевые упражнения. Подтягивание в висе (лежа)	Выполнение команд: « Полшага!», «Полный шаг». Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе(лежа)	Ученик научиться:выполнять строевые упражнения под команду учителя. Ученик получит возможность научиться:подтягиваться из положения виса.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
71	Опорный прыжок. Эстафета с гимнастическим инвентарём.	Опорный прыжок. Согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Ученик научиться: прыгать согнув ноги (м), ноги врозь(д). Ученик получит возможность научиться:выполнять опорный прыжок.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

72	Упражнения на гимнастической скамейке, перекладине.	Упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Ученик научиться: выполнять упражнения на гимнастической скамейке, перекладине. Ученик получит возможность научиться: выполнять упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
73	Висы и упоры.	Упражнения в висах и упорах. Подтягивания и отжимание от пола.	Ученик научиться: выполнять упражнения в висах и упорах, подтягиваться и отжиматься от пола. Ученик получит возможность научиться: выполнять упражнения на		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
74	Акробатические упражнения.	Освоение акробатических упражнений. ОРУ со скакалкой.	Ученик научиться: выполнять акробатические упражнения, прыгать на скакалке. Ученик получит возможность научиться: выполнять и составлять акробатические упражнения.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

75	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад. Мост из положения стоя, без помощи	Ученик научиться: выполнять акробатические упражнения. Ученик получит возможность научиться: выполнять кувырок вперед, кувырок назад.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
76	Кувырок назад в полушпагат.	Кувырки назад в полушпагат. Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке). Страховка.	Ученик научиться: выполнять акробатические упражнения. Ученик получит возможность научиться: выполнять кувырок назад в полушпагат и правильно выполнять комбинацию на гимнастическом бревне.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
77	Строевые упражнения. «Мост» из положения стоя без помощи.	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота На-лево!». ОРУ. «Мост» из положения стоя без помощи. Приседания на одной ноге: 7 раз (м), 5 раз (д).	Ученик научиться: выполнять строевые упражнения и выполнять «Мост» из положения стоя без помощи. Ученик получит возможность научиться: выполнять строевые упражнения.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
78	Акробатические упражнения.	Упражнения на гимнастической стенке, бревне, акробатические упражнения, упражнения в висах.	Ученик научиться: выполнять акробатические упражнения. Ученик получит возможность научиться: выполнять и составлять акробатические упражнения.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

79	Эстафета с использованием гимнастических упражнений.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Ученик научиться:выполнять задания с использованием гимнастических упражнений. Ученик получит возможность научиться:сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
80	Развитие скоростно-силовых упражнений. Выполнение упражнений с обручами. Учет - прыжки со	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых упражнений.	Ученик научиться: выполнять комплекс ОРУ с обручами. Ученик получит возможность научиться:выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых упражнений.		Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
81	Подтягивание на перекладине. Учет - приседания на одной ноге с опорой.	Овладение организаторскими способностями: проведение комплексов ОРУ в движении с мячом. Подтягивания на перекладине.	Ученик научиться:выполнять комплекс ОРУ в движении с мячом. Ученик получит возможность научиться:выполнять подтягиваться на перекладине.		Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.

82	Развитие силовых способностей.	Развитие силовых способностей. Отжимания, упражнения с гантелями и набивными мячами.	Ученик научиться:выполнять упражнения с гантелями и отжиматься. Ученик получит возможность научиться:целенаправлено отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию силовых		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
83	Акробатика.	Разучивание акробатической комбинации их 4-6 упражнений	Ученик научиться: выполнять упражнения в комбинации. Ученик получит возможность научиться:выполнять эстетически красиво гимнастические акробатические		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
84	Акробатика.	Совершенствование акробатической комбинации из 4-6 упражнений.	Ученик научиться:выполнять упражнения в комбинации Ученик получит возможность научиться:выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

85	Акробатика.	Контроль акробатической комбинации(1) из 4-6 упражнений.	Ученик научиться: выполнять акробатические упражнения в комбинации. Ученик получит возможность научиться:сохранять правильную осанку, организовать и проводить самостоятельные формы занятий.		Контроль ный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
86	Акробатика.	Контроль акробатической комбинации(2) из 4-6 упражнений.	Ученик научиться: выполнять акробатические упражнения в комбинации. Ученик получит возможность научиться:сохранять правильную осанку, организовать и проводить самостоятельные формы занятий.		Контроль ный			Комплекс ОФП	20-25 мин.

87	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом "перешагивание".	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	Ученик научиться: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.	Л: формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению, ценностно-смысловая ориентация, смыслообразование, волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Р: волевая саморегуляция как способность к волевому усилию, оценка и саморегуляция, формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению, приучение детей «слушать вас глазами», волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном, познавательная деятельность учащихся в последовательности упражнений. П: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, наблюдение и моделирование, выбор наиболее эффективных	Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
88	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	Ученик научиться: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

89	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	Ученик научиться: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
90	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	Ученик научиться: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.		Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
91	Лёгкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон.	ОРУ. СБУ. Низкий старт и стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.	Ученик научиться: бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: выполнять низкий старт и стартовый		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
92	Легкая атлетика. Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	ОРУ. СБУ. Бег на результат(60 м, с) максимальной скоростью. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных	Ученик научиться: бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: выполнять финишировать, передавать эстафетную палочку.		Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
93	Легкая атлетика. Эстафетный бег (круговая эстафета)	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег (круговая эстафета)	Ученик научиться: бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: пробегать		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
94	Лёгкая атлетика. Бег с разных положений (под уклон, в гору)	ОРУ. СБУ. Бег под уклон 3-5х20-30м; бег в гору 2-3х20-30м, спортивные игры (футбол)	Ученик научиться: бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: бегать с разных		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

95	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	ОРУ с мячами. СБУ. Прыжок в длину с места. Спортивная игра (футбол).	Ученик научиться: прыгать в длину с места. Ученик получит возможность научиться:выполнять ОРУ с мячами.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
96	Легкая атлетика. Учет - Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	ОРУ со скакалками. СБУ. Челночный бег 3х10. Прыжок в длину с места.	Ученик научиться: бегать с максимальной скоростью и прыгать в длину с места. Ученик получит возможность научиться:выполнять ОРУ		Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
97	Легкая атлетика. Метание мяча горизонтальную цель.	ОРУ. СБУ. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 10-12 метров.	Ученик научиться:метать мяч на дальность с расстояния 10-12 метров. Ученик получит возможность научиться:вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической		Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
98	ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 16 минут.	ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 16 мин. ОРУ. Понятие о темпе бега, выполнения упражнения.	Ученик научиться: бегать в равномерном темпе 16 минут. Ученик получит возможность научиться:пробежать дистанцию в равномерном темпе в течении 16 минут.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
99	Промежуточная аттестация.	Бег на 1000 метров.			Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.

100	Бег в равномерном темпе 18 минут.	Бег в равномерном темпе 18 минут. ОРУ. Спортивная игра (футбол). Понятие о ритме выполнения упражнения.	Ученик научиться: бегать в равномерном темпе 18 минут. Ученик получит возможность научиться: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.
101	Бег в равномерном темпе 18 минут.	Бег в равномерном темпе 18 минут. ОРУ. Спортивная игра (футбол). Понятие о ритме выполнения упражнения.	Ученик научиться: бегать в равномерном темпе 18 минут. Ученик получит возможность научиться: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и		Контрольный			Комплекс ОФП	20-25 мин.
102	Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Итоговый урок.	ОРУ. Бег 20 минут с преодолением горизонтальных препятствий.	Ученик научиться: бегать в равномерном темпе. Ученик получит возможность научиться: пробегать дистанцию с преодолением горизонтальных препятствий.		Текущий			Комплекс ОФП	20-25 мин.

№	Тема урока	Элементы содержания	Предметные
1	Л/атлетика Организационно-методические указания. Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ОРУ в движении. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 60 метров.	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником.
2	Высокий, низкий старт. Стартовый разгон	ОРУ в движении. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Выполнение высокого и низкого старта. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением с низкого старта (5- 6 серий по 20 – 30 м). Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах ишибах.	Знать правила выполнения специальных беговых упражнений; стартов из различных положений; способы развития скоростных способностей.

3	Высокий, низкий ст ОРУ в движении. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Выполнение высокого и низкого старта. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением с низкого старта (5- 6 серий по 20 – 30 м). Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	Описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений; продемонстрировать вариативное исполнение упражнений.
4	Финальное усилие. Эстафетный бег. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Финиширование. Эстафетный бег.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м; описывать технику выполнения беговых упражнений
5	Финальное усилие. Эстафетный бег. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Финиширование. Эстафетный бег.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м; описывать технику выполнения беговых упражнений
6	Бег 60 метров. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте сериями. По 15- 20 секунд. Высокий старт– бег 60 метров – на результат. Развитие скоростных качеств.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м; описывать технику выполнения беговых упражнений
7	Челночный бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростных качеств.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м; описывать технику выполнения беговых упражнений

8	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.(1*1м) дев.-с расстояния12-14м, юноши-до 16м. Броски набивного мяча из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов.	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега. Описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений; демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность.
9	Метание мяча на дальность.	Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов с разбега на дальность. Броски набивного мяча из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов.	Описывать технику метания , осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.
10	Метание мяча на дальность.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность - на результат.	Описывать технику метания , осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.
11	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнний, осваивать её самостоятельно
12	Прыжки в длину с места.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с места – на результат.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнний, осваивать её самостоятельно
13	Волейбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Перемещение заданным способом на определенном участке ускорение, остановка и имитация технических приемов. Игровые упражнения	Знать технику безопасности на уроках волейбола. Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия

14	Прием и передача мяча.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Правила игры.	Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия, знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол. Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
15	Прием и передача мяча.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Правила игры.	Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия, знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол. Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

16	Прием и передача мяча.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Правила игры.	Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия, знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол. Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
17	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки. Учебная игра.	Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия, знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол. Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

18	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки. Учебная игра.	Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия, знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол. Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
19	Верхняя подача мяча.	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки. Жесты судьи. Учебная игра.	Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия, знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол. Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

20	Верхняя подача мяча.	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки. Жесты судьи. Учебная игра.	Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия, знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол. Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
21	Прямой нападающий удар	ОРУ.Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Разбег, прыжок и отталкивание. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия, знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол. Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

22	Прямой нападающий удар	ОРУ.Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Разбег, прыжок и отталкивание. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия, знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол. Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
23	Прямой нападающий удар	ОРУ.Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Разбег, прыжок и отталкивание. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия, знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол. Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

24	Тактика игры	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Учебная игра.	Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия, знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол. Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
25	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прыжки со скакалкой - учет.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Знать, как выполнять: перемещения, остановки и повороты, прием и передачу мяча; знать виды передач мяча; ведение- передача-ловля мяча в движении
26	Ведение мяча. Приседание с опорой на одну руку - учет.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком), ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Ведение на месте и в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	Знать: правила игры в баскетбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения.

27	Ведение мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком), ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Ведение на месте и в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	Знать, как выполнять: перемещения, остановки и повороты, прием и передачу мяча; знать виды передач мяча; ведение-передача-ловля мяча в движении
28	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Знать, как выполняются изученные технические приёмы.
29	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять изученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
30	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок двумя руками от головы с места, одной рукой от плеча с места. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передача мяча различными способами. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Знать: правила игры в баскетбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения.

31	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок двумя руками от головы с места, одной рукой от плеча с места. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передача мяча различными способами. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
32	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок двумя руками от головы с места, одной рукой от плеча с места. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передача мяча различными способами. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
33	Индивидуальная защита. Вырывание и выбивание мяча	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

34	Индивидуальная защита. Вырывание и выбивание мяча	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
35	Штрафной бросок.	ОРУ с предметом. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
36	Штрафной бросок.	ОРУ с предметом. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
37	Тактика свободного нападения	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

38	Тактика свободного нападения	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
39	Нападение быстрым прорывом.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Быстрый прорыв (2*1, 3*2). Учебная игра.	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
40	Нападение быстрым прорывом.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Быстрый прорыв (2*1, 3*2). Учебная игра.	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
41	Позиционное нападение.	ОРУ на осанку. Сочетание разученных приемов. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении со сменой мест. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
42	Позиционное нападение.	ОРУ на осанку. Сочетание разученных приемов. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении со сменой мест. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

43	Взаимодействие игроков.	Упражнения для рук и плечевого пояса в движении. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Взаимодействие двух игроков через заслон. . Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
44	Взаимодействие игроков.	Упражнения для рук и плечевого пояса в движении. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Взаимодействие двух игроков через заслон. . Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
45	Развитие психомоторных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Совершенствование психомоторных способностей. Закрепление тактики игры. Учебная игра. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
46	Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	Комплексное выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; броски по кольцу в прыжке; изучение технических и тактических действий в защите и нападении: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека. Закрепление изученного в учебно-тренировочной игре на 1 щит.	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

47	Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	Комплексное выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; броски по кольцу в прыжке; изучение технических и тактических действий в защите и нападении: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека. Закрепление изученного в учебно-тренировочной игре на 1 щит.	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
48	Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	Комплексное выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; броски по кольцу в прыжке; изучение технических и тактических действий в защите и нападении: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека. Закрепление изученного в учебно-тренировочной игре на 1 щит.	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
49	Правила техники безопасности поведения в спортивном зале. Теория: Основные турниры по настольному теннису.	Беседа о ТБ, рассказ о соревнованиях «Чемпионат Европы» «Чемпионат Мира», Открытый чемпионат России и др.	Ознакомить с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол.
50	Удар накатом справа и слева.	Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Прыжковые упражнения, ускорения.	Уметь выполнять упражнения с теннисным мячом.

51	Подача и прием подачи.	Выполнение подачи (обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.	Уметь выполнять упражнения с теннисным мячом.
52	Подача и прием подачи с дальнейшим розыгрышем очка.	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.	Уметь выполнять подача в заданные зоны стола.
53	Удар по направлениям.	Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой.	Уметь выполнять подача в заданные зоны стола.
54	Удар накатом по прямой и по диагонали.	Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.	Уметь выполнять удар накатом.
55	Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара. Длинный и короткий удар с отскока.	Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.	Уметь выполнять удар справа и слева срезкой по мишеням.
56	Длинные и короткие удары срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.	Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.	Уметь выполнять удар справа и слева срезкой по мишеням.

57	Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный). Крученный удар.	Упражнения для разучивания крученых ударов.	
58	Крученный удар справа и слева.	Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног.	Уметь выполнять удары с верхним вращением по диагонали.
59	Удар подрезкой.	Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину.	Уметь выполнять удары справа по диагонали.
60	Удар подрезкой справа и слева.	Выполнение подрезки справа и слева по прямой по топ-спину.	Уметь выполнять подрезки справа и слева по прямой.
61	Удар с вращением мяча. Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.	Уметь выполнять удары по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.
62	Тестирование	Тестирование теннисных умений	Уметь выполнять тестовые упражнения.
63	Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.	Уметь выполнять подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.

64	Соревнования (командная форма)	Соревновательные игры со счетом по правилам	Уметь проводить соревновательные игры со счетом.
65	Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Терминология гимнастики .Выполнение команд «Прямо!». Повороты на месте и в движении. Подтягивание в висе.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения в движении; выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
66	Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	Знать и различать строевые команды; технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырка назад в упор стоя ноги врозь.
67	Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	Знать и различать строевые команды; технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырка назад в упор стоя ноги врозь.
68	Акробатические упражнения	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе.	Знать технику выполнения упражнений в висах.

69	Акробатические упражнения	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе.	Знать технику выполнения упражнений в висах.
70	Акробатические упражнения	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Длинный кувырок – мальчики, Мост поворот в упор на одно колен – дев. Развитие силовых способностей.	Знать технику страховки и само страховки при выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах
71	Акробатические упражнения	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Длинный кувырок – мальчики, Мост поворот в упор на одно колен – дев. Развитие силовых способностей.	Знать технику страховки и само страховки при выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах
72	Развитие гибкости	ОРУ. Специальные упражнения на развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку. Наклон вперед - на результат	Знать технику страховки и само страховки при выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах
73	Развитие силовых способностей	ОРУ, СУ.. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Метание набивного мяча из-за головы И.П.-сидя на полу	Знать технику страховки и само страховки при выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах

74	Метание набивного мяча	ОРУ, СУ.. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Метание набивного мяча из-за головы И.П.-сидя на полу	Знать технику страховки и само страховки при выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах
75	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь, прыжок боком	Знать технику страховки и само страховки при выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах
76	Гимнастика Акробатика Лазанье.	Выполнение строевых упражнений; самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в группах; самостоятельное совершенствование зачетной комбинации на снарядах; выполнение соединения из 3-4 элементов по акробатике	Знать способы лазанья по канату и как предупреждать травмирования
77	Гимнастика Акробатика Лазанье.	Выполнение строевых упражнений; самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в группах; самостоятельное совершенствование зачетной комбинации на снарядах; выполнение соединения из 3-4 элементов по акробатике	Знать способы лазанья по канату и как предупреждать травмирования
78	Развитие силовых способностей	ОРУ в парах. Упражнения на брюшной пресс и мышцы спины на матах и гимнастической стенке. Упражнения с отягощением. Отжимание мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки. Силовые эстафеты. Виды силовых упражнений	Знать способы лазанья по канату и как предупреждать травмирования

79	Л/ атлетика Развитие скоростно- силовых качеств и общей выносливости. Прыжок в высоту с разбега.	Выполнение общеразвивающих упражнений; спецупражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в высоту с разбега; выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание» на результат.	Знать и описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Знать технику выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание»
80	Прыжок в высоту с разбега.	Выполнение общеразвивающих упражнений; спецупражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в высоту с разбега; выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание» на результат.	Знать и описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Знать технику выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание»
81	Прыжок в высоту с разбега.	Выполнение общеразвивающих упражнений; спецупражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в высоту с разбега; выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание» на результат.	Знать и описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Знать технику выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание»
82	Прыжок в высоту с разбега.	Выполнение общеразвивающих упражнений; спецупражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в высоту с разбега; выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание» на результат.	Знать и описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Знать технику выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание»

83	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий	Терминология кроссового бега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Знать и описывать тактику выполнения бега по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования
84	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег на отрезках 600 – 800 метров: 200+100 метров.	Знать и описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Знать особенности длительного бега.
85	Кроссовая подготовка. Переменный бег.	Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. . Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки.	Знать и описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Знать особенности длительного бега.
86	Кроссовая подготовка. Гладкий бег	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Знать и описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Знать особенности длительного бега.
87	Кроссовая подготовка. Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 15 мин.	Знать и описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Знать особенности длительного бега.
88	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Знать и описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Знать особенности длительного бега.

89	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров.	Знать правила выполнения специальных беговых упражнений; стартов из различных положений; способы развития скоростных способностей.
90	Высокий, низкий старт. Стартовый разгон	ОРУ в движении. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Выполнение высокого и низкого старта. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением с низкого старта (5- 6 серий по 20 – 30 м). Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 60 м. Знать: как регулировать величину физической нагрузки; проводить самостоятельные занятия
91	Финальное усилие. Эстафетный бег.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Финиширование. Эстафетный бег.	Описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно. Описывать технику метания , осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.
92	Бег 60 метров.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте сериями. По 15- 20 секунд. Высокий старт– бег 60 метров – на результат. Развитие скоростных качеств.	Описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно. Описывать технику метания , осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.

93	Челночный бег.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростных качеств.	Описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно. Описывать технику метания, осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.
94	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.(1*1м) дев.-с расстояния12-14м, юноши-до 16м. Броски набивного мяча из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов.	Описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно. Описывать технику метания, осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.
95	Метание мяча на дальность.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов с разбега на дальность. Броски набивного мяча из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов.	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега. Описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений; демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность.
96	Метание мяча на дальность.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность - на результат.	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега. Описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений; демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность.

97	Метание гранаты.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега(техника).	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега. Описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений; демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность.
98	Промежуточная аттестация - бег на 1000 метров	Бег - 1000м на результат	Знать цель проведения промежуточной аттестации
99	Прыжки в длину с места	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с места – на результат.	Описывать технику прыжков в длину с разбега, осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.
100	Прыжки в длину с разбега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Прыжки в высоту с двух ног через препятствия. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	Описывать технику прыжков в длину с разбега, осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.
101	Прыжки в длину с разбега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Прыжки в высоту с двух ног через препятствия. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	Знать и описывать технику выполнения прыжковых упражнений.

102	Итоговый урок. Подведение итогов. Спортивные игры.	Самостоятельная разминка; самостоятельное выполнение специальных беговых упражнений.	Знать и описывать тактику выполнения бега на средние дистанции
-----	---	--	---

рование 8 класс

Планируемые результаты	Вид контроля	Дата проведения		Домашнее задание
		План	Факт	
<p>УУД</p> <p>Р:формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: Формировать навыки продуктивного взаимодействия между сверстниками и педагогами, формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Л: Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний. П: Объяснять, зачем необходимо знать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.</p>	Текущий			Комплекс ОФП
	Текущий			Комплекс ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Контроль
ный.

Комплекс
ОФП

Контроль
ный.

Комплекс
ОФП

Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. Л: развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. П: выполнять метание малого мяча с разбега на дальность, уметь демонстрировать финальное усилие.

Текущий.

Комплекс
ОФП

Текущий.

Комплекс
ОФП

Текущий.

Комплекс
ОФП

Текущий.

Комплекс
ОФП

Контроль
ный.

Комплекс
ОФП

Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Л: Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. П: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре

Текущий.

Комплекс
ОФП

Текущий.

Комплекс
ОФП

Текущий.

Комплекс
ОФП

Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, контролировать свои действия и действия соперника. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Л: проявлять интерес к новому учебному материалу. П: материалу уметь выполнять и проводить эстафеты с элементами баскетбола на группе.

Контрольн
ый.

Комплекс
ОФП

Р: контролировать свои действия и действия соперника. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий. Л: проявлять интерес к новому учебному материалу. П: ставить новые учебные цели; моделировать технику игровых действий и приёмов, уметь выполнять и проводить эстафеты с элементами баскетбола на группе.

Контрольн
ый.

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. К: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Л: проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Л: познавательная деятельность, формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению, волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Р: развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости, волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном, волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию, формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению. П: использование наглядных пособий эмоциональный подъем, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К: построение продуктивной взаимопонимания, потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.

Текущий

Комплекс
ОФП

Контроль
ный

Комплекс
ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

	Контрольн ый.	Комплекс ОФП
<p>Р:уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К:добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.</p> <p>Л:Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей. П:уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений.</p>	Текущий.	Комплекс ОФП
	Текущий.	Комплекс ОФП
	Текущий.	Комплекс ОФП
	Текущий.	Комплекс ОФП

Текущий.

Комплекс
ОФП

Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. Л: умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. П: уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега на результат.

Текущий.

Комплекс
ОФП

Текущий.

Комплекс
ОФП

Текущий.

Комплекс
ОФП

Контроль
ный.

Комплекс
ОФП

Р: формировать способность к преодолению препятствий и само-коррекции. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Л: развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. П:выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС

Текущий.

Комплекс
ОФП

Контроль
ный

Комплекс
ОФП

	Контроль ный	Комплекс ОФП
Р: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Л: развитие навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; П: уметь демонстрировать контрольные упражнения промежуточной аттестации.	Контроль ный	Комплекс ОФП
	Контроль ный	Комплекс ОФП
Р: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. К: формулировать цель и задачи занятий физическими упражнениями. Л: Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты. П: Уметь демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом, уметь: подбирать разбег в прыжках в длину; применять прыжковые упр. для развития физ. качеств.	Текущий	Комплекс ОФП
	Текущий	Комплекс ОФП

Текущий

Комплекс
ОФП

Время на
выполнен
ие д/з в
минутах

20-25
мин.

№	Тема урока	Элементы содержания
1	Легкая атлетика	Первичный инструктаж по технике безопасности Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт (30-40м), стартовый разгон. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.
2	Легкая атлетика	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.
3	Легкая атлетика	Учет - скоростной бег. Бег в равномерном темпе. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели 12 – 14 м. Бег в равномерном темпе. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

- | | | |
|----|-----------------|---|
| 4 | Легкая атлетика | Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег с ускорением с низкого старта (5- 6 серий по 20 – 30 м). Бег с ускорением, скоростной бег. Метание гранаты на дальность. Метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений. Кросс. |
| 5 | Легкая атлетика | Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег с ускорением с низкого старта (5- 6 серий по 20 – 30 м). Бег на 60 м. Метание гранаты на дальность. Метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений. Бег в равномерном темпе. |
| 6 | Легкая атлетика | Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег с ускорением с низкого старта (5- 6 серий по 20 – 30 м). Метание гранаты на дальность. Метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений. Бег в равномерном темпе. |
| 7 | Легкая атлетика | Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег с ускорением с низкого старта (5- 6 серий по 20 – 30 м). Учет - метание гранаты на дальность. Метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений. Бег в равномерном темпе. |
| 8 | Легкая атлетика | Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 14-17 мин. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. |
| 9 | Легкая атлетика | Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 14-17 мин. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. |
| 10 | Легкая атлетика | Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Бег со старта -2 x 30 – 60 метров. |

- | | | |
|----|-----------------|---|
| 11 | Легкая атлетика | Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. |
| 12 | Легкая атлетика | Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Бег 2000 м. на результат. |
| 13 | Волейбол | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. |
| 14 | Волейбол | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. |
| 15 | Волейбол | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика игры: игра в нападения в зоне 3. Игра в защите. |

- | | | |
|----|----------|---|
| 16 | Волейбол | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. |
| 17 | Волейбол | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Учет - передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. |
| 18 | Волейбол | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика игры: игра в нападения в зоне 3. Игра в защите. |
| 19 | Волейбол | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Приём мяча отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Отбивание мяча кулаком через сетку |

- 20 Волейбол Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Приём мяча отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
- 21 Волейбол Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учет - нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Приём мяча отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

- | | | |
|----|-----------|--|
| 22 | Волейбол | Учет - передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учет - нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Приём мяча отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Отбивание мяча кулаком через сетку. |
| 23 | Волейбол | Учет - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. |
| 24 | Волейбол | Контрольная игра. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. |
| 25 | Баскетбол | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. |

26	Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения). Прыжки со скакалкой: скорость, выносливость.
27	Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Приседания с опорой на дну руку("пистолет")
28	Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения). Учет - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.
29	Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения). Учет - ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.
30	Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.
31	Баскетбол	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием (4,80м). Броски одной и двумя руками в прыжке.

- | | | |
|----|-----------|--|
| 32 | Баскетбол | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учет - броски двумя руками с места с пассивным противодействием (4,80м). |
| 33 | Баскетбол | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. |
| 34 | Баскетбол | Учет - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. |
| 35 | Баскетбол | Учет - ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. |
| 36 | Баскетбол | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. |
| 37 | Баскетбол | Учет - броски одной и двумя руками в прыжке. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. |
| 38 | Баскетбол | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием (4,80м).
Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. |

- | | | |
|----|-----------|--|
| 39 | Баскетбол | Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. |
| 40 | Баскетбол | Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. |
| 41 | Баскетбол | Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. |
| 42 | Баскетбол | Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. |
| 43 | Баскетбол | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Судейство. |
| 44 | Баскетбол | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Судейство. |
| 45 | Баскетбол | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Судейство. |

46	Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Судейство.
47	Баскетбол	Контрольная игра. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.
48	Баскетбол	Контрольная игра. Контрольная игра. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.
49	Настольный теннис	Правила техники безопасности поведения в спортивном зале. Правила ведения счета в одиночной встрече и командном матче.
50	Настольный теннис	Совершенствование подачи и приема подачи. Прыжки со скакалкой (скорость, выносливость)
51	Настольный теннис	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали. Приседания "пистолет".
52	Настольный теннис	Совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям.
53	Настольный теннис	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи).

54	Настольный теннис	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи).
55	Настольный теннис	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи).
56	Настольный теннис	Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.
57	Настольный теннис	Соревновательные игры со счетом.
58	Настольный теннис	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов.
59	Настольный теннис	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов.
60	Настольный теннис	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).
61	Настольный теннис	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).
62	Настольный теннис	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).
63	Настольный теннис	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).
64	Настольный теннис	Соревновательные игры со счетом

- 65 Гимнастика. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.
- 66 Гимнастика. Висы и упоры: М – из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь, подъём зависом вне Д – из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок
- 67 Гимнастика. Висы и упоры: М – из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь, подъём зависом вне Д – из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок

- 68 Гимнастика. Висы и упоры: М – из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь, подъём зависом вне Д – из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок
- 69 Гимнастика. Висы и упоры: М – из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь, подъём зависом вне Д – из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок
- 70 Гимнастика. Акробатика М – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок стойка на голове и руках. Д – «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад. Лазание по канату.
- 71 Гимнастика. Акробатика М – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок стойка на голове и руках. Д – «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад. Лазание по канату.
- 72 Гимнастика. Акробатика М – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок стойка на голове и руках. Д – «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад. Лазание по канату.

- 73 Гимнастика. Акробатика М – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок стойка на голове и руках. Д – «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад. Лазание по канату.
- 74 Гимнастика. Акробатика М – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок стойка на голове и руках. Д – «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад. Лазание по канату.
- 75 Гимнастика. Опорный прыжок: М – прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110 – 115 см) Д – прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см). Лазание по канату.
- 76 Гимнастика. Опорный прыжок: М – прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110 – 115 см) Д – прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см). Лазание по канату.
- 77 Гимнастика. Опорный прыжок: М – прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110 – 115 см) Д – прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см). Лазание по канату.
- 78 Гимнастика. Опорный прыжок: М – прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110 – 115 см) Д – прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см). Лазание по канату.
- 79 Л/ атлетика Развитие скоростно-силовых качеств и общей выносливости . Прыжок в высоту с разбега. Выполнение общеразвивающих упражнений; спецупражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в высоту с разбега; выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание» на результат.

- | | | |
|----|--|---|
| 80 | Прыжок в высоту с разбега. | Выполнение общеразвивающих упражнений; спецупражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в высоту с разбега; выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание» на результат. |
| 81 | Прыжок в высоту с разбега. | Выполнение общеразвивающих упражнений; спецупражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в высоту с разбега; выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание» на результат. |
| 82 | Прыжок в высоту с разбега. | Выполнение общеразвивающих упражнений; спецупражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в высоту с разбега; выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание» на результат. |
| 83 | Кроссовая подготовка. | Терминология кроссового бега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Приседания с опорой на одну руку. |
| 84 | Кроссовая подготовка.
Развитие выносливости | ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег на отрезках 600 – 800 метров: 200+100 метров. Учет - скакалка(скорость, выносливость). |
| 85 | Кроссовая подготовка.
Переменный бег. | Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. . Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. |

- | | | |
|----|--|---|
| 86 | Кроссовая подготовка.
Гладкий бег | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. |
| 87 | Кроссовая подготовка.
Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 15 мин. |
| 88 | Кроссовая подготовка.
Бег в равномерном темпе | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. |
| 89 | Легкая атлетика | Высокий старт (30-40м), стартовый разгон. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ. |
| 90 | Легкая атлетика | Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. |
| 91 | Легкая атлетика | Учет - 30 метров. Бег в равномерном темпе. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели 12 – 14 м. Бег в равномерном темпе. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. |

92	Легкая атлетика	Учет - 60 метров. Метание гранаты на дальность. Метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений. Кросс.
93	Легкая атлетика	Метание гранаты на дальность. Метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений. Бег в равномерном темпе.
94	Легкая атлетика	Метание гранаты на дальность. Метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений. Бег в равномерном темпе.
95	Легкая атлетика	Учет - метание гранаты на дальность. Метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений. Бег в равномерном темпе.
96	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 14-17 мин. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
97	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 14-17 мин. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
98	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Бег со старта -2 x 30 – 60 метров.
99	Легкая атлетика	Промежуточная аттестация. Бег на 1000 метров.
100	Легкая атлетика	Метание снарядов из различных исходных положений. Учет - кросс.
101	Легкая атлетика	Самостоятельная разминка; самостоятельное выполнение специальных беговых упражнений. Легкоатлетическая эстафета.
102	Легкая атлетика	Итоговый урок. Самостоятельная разминка; самостоятельное выполнение специальных беговых упражнений. Легкоатлетическая эстафета.

Календарно-тематическ

Предметные

Комплекс ГТО возможность для каждого школьника, проверить свою физическую готовность и выработать траекторию своего развития. Знать правила сдачи ГТО. Знать требования инструкций. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ.

Уметь:

демонстрировать технику высокого, низкого старта, демонстрировать физические кондиции скоростные возможности. Уметь: выполнять стартовый разгон Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью. Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью.

Знать технику безопасности на уроках волейбола.

Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия, знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол.

Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе.
Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

Уметь: самостоятельно
выполнять комплекс ОРУ;
выполнять передачи и ловли
мяча в движении;
Выполнять броски по
кольцу со штрафной линии. Работать в
парах на подборе. Рассчитать
траекторию
полёта.

Уметь: применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы. Уметь: выполнять защитные действия. Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол.

Ознакомить с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Уметь выполнять подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча. Уметь выполнять удары справа по диагонали. Уметь выполнять удары по прямой и диагонали справа направо топ-спинами.

Уметь выполнять подрезки справа и слева по прямой. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории. Уметь проводить соревновательные игры со счетом.

Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения в движении; выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в вися, выполнять опорный прыжок.

Знать и описывать технику выполнения прыжковых упражнений.
Знать технику выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание»

Знать и
описывать тактику выполнения
бега по пересечённой местности с
элементами спортивного
ориентирования

Уметь:

демонстрировать технику
высокого, низкого старта ,
демонстрировать физические
кондиции скоростные
возможности. Уметь:

выполнять стартовый разгон Уметь
пробежать дистанцию с максимальной
скоростью.

Знать какие дистанции являются
средними и особенности их
техники. Уметь пробежать
дистанцию с равномерной
скоростью.

Знать
цель проведения промежуточной
аттестации.

Планируемые результаты

УУД

Регулятивные: зарегистрироваться на сайте. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль в приросте своих показателей. Способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Осуществлять итоговый контроль техники выполнения Л/А упражнений (бег, прыжки, метания); оценивать действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения Л/А упражнений после выявления ошибок.

Текущий

Познавательные: познакомиться и провести сравнение с предложенными условиями при сдаче ГТО. осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учётом терминологии раздела «Лёгкоатлетические упражнения»; проводить сравнение, классификацию по заданным критериям. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Текущий

Личностные: формирование положительного отношения к возрождению традиций норм ГТО; проявление культуры общения, внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе, формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

Текущий

Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству при выполнении тестовых заданий. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

Текущий

Текущий

Текущий

Текущий

Текущий

Текущий

Текущий

Текущий

Текущий

Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, Осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения стоек, перемещений, передач, осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений, осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. П: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре.

Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Л: Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Личностные: формирование положительного отношения к возрождению традиций норм ГТО; проявление культуры общения, внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе, Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Контроль
ный.

Контроль
ный.

Контроль
ный.

Регулятивные: Осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения стоек, перемещений, передач, бросков в корзину с двух шагов, с места, с штрафной линии, ведение мяча, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств, выполнять правила игры, осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений, осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Текущий.

Познавательные.: моделировать технику игровых действий и приемов и варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.

Контрольн
ый

Коммуникативные:соблюдать правила безопасности.К.: соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками, формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.

Контрольн
ый

Текущий.

Контрольн
ый.

Текущий.

Текущий.

Контроль
ный.

Текущий.

Контроль
ный.

Контроль
ный.

Текущий.

Контроль
ный.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Контрольн
ый

Контрольн
ый

Л: познавательная деятельность, формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению, волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Р: развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости, волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном, волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию, формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению. П: использование наглядных пособий эмоциональный подъем, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К: построение продуктивной взаимопонимания, потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.

Текущий

Контрольн
ый

Контрольн
ый

Текущий

Текущий

Текущий

Текущий

Текущий

Текущий

Текущий

Текущий

Контроль
ный

Контроль
ный

Контроль
ный

Контроль
ный

Контроль
ный

Р:уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К:добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Л:Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей. П:уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Контроль
ный.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Контроль
ный.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Контроль
ный.

Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. Л: умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. П: уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега на результат.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Контрольн
ый.

Р: формировать способность к преодолению препятствий и само- коррекции. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Л: развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. П:выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС

Контрольн
ый.

Контрольн
ый.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Р: зарегистрироваться на сайте. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль в приросте своих показателей. Способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Осуществлять итоговый контроль техники выполнения Л/А упражнений (бег, прыжки, метания); оценивать действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения Л/А упражнений после выявления ошибок.

Текущий.

П: познакомиться и провести сравнение с предложенными условиями при сдаче ГТО. осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учётом терминологии раздела «Лёгкоатлетические упражнения»; проводить сравнение, классификацию по заданным критериям. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Текущий.

Л: формирование положительного отношения к возрождению традиций норм ГТО; проявление культуры общения, внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе, формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

Контроль
ый

Контроль
ный

Текущий.

Текущий.

Контроль
ный

Текущий.

Текущий.

Текущий.

Контроль
ный.

Текущий.

Текущий.

Текущий.

	Домашнее задание	Время на выполнение д/з в минутах
Дата проведения		

План	Факт	
	Комплекс ОФП	30 мин.

	Комплекс ОФП	30 мин.
--	--------------	---------

	Комплекс ОФП	30 мин.
--	--------------	---------

Комплекс 30 мин.
ОФП

30 мин.

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП
Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

30 мин.

Комплекс
ОФП

Комплекс 30 мин.
ОФП

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575851

Владелец Днищенко Светлана Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022