

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №76
Выборгского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

МО предметов
творческого
направления

Пальцева Е. А.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Куратова И. В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школа
№76

Ковалева М. И.

Приказ № 69 от
29 августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
5 – 7 классы

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 5 - 7 классов

Рабочая программа учебного предмета физическая культура в 2023-2024 учебном году разработана на основании следующих документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

приказ Министерства Образования и науки РФ от 09.03. 2004г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана для среднего (полного) общего образования»;

учебный план СОШ ГБОУ № 76 на 2022-2023 учебный год, утверждённый приказом . директора школы от

«Об утверждении Годового календарного учебного графика на 2022-2023 учебный год»

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется спортивными играми*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения

умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

В связи с каникулярным временем произошло уплотнение программы разделе легкая атлетика во втором полугодии.

В девятых классах программа соответствует государственной итоговой аттестации.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7 класс. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7 класс. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

5–6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7 класс. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5–7 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение

подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–7 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–7 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5–7 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 1000- 1500 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувыркoв, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5–7 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Формы и методы контроля

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;

- воспитание физических качеств;
- изменение состояния организма.

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения.

На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях.

На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения.

Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

"5"- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

"4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

"3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

"2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

"1"- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Оценка производится визуально.

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры.

Тесты, как правило, органически связаны с содержанием урока. Методика контроля обеспечивает объективность результатов. Основной метод контроля физических упражнений у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний). Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

Контроль функционального состояния учащихся.

Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков. Он включает:

- 1) контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде. Методы контроля - общепедагогические, визуальные;
- 2) самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно- описательные;
- 3) контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

По совокупности этих показателей контролируют изменения исходного состояния занимающихся, оценивая одновременно и эффект занятий.

В интервалах между занятиями самоконтроль должен быть ориентирован на самооценку восстановительных процессов, анализ общего самочувствия. Он является источником информации для педагогического контроля о готовности к предстоящему занятию. Основной формой учета данных самоконтроля является ведение дневника, который в свою очередь требует от занимающихся определенного минимума специально-образовательных знаний, умений и навыков.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Издательство «Просвещение». Москва 2013г.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.3	Г. А. Колодницкий, Волейбол Москва 2011	Д
2.4.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.5.	Специальная периодическая литературв по физической культуре и спорту.	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д

4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.8.	Палка гимнастическая	К
5.9.	Скакалка детская	К
5.10.	Мат гимнастический	П
5.11.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.12.	Обруч пластиковый детский	Д
5.13.	Рулетка измерительная	К
5.14.	Скакалка для скиппинга	К
5.15.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.16.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.17.	Сетка волейбольная	Д
5.18.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика); – комплект для фронтальной работы

ЛИТЕРАТУРА для учителя

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б.

И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.

9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

ЛИТЕРАТУРА для ученика

1. В. И. Лях Физическая культура.- М.: Просвещение, 2013.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ (УДД)

ПРЕДМЕТНЫЕ - **ПР**,

МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ: КОММУНИКАТИВНЫЕ – **К.**, РЕГУЛЯТИВНЫЕ - **Р.**, ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ - **П.**

ЛИЧНОСТНЫЕ - **Л**

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК

Учебного процесса по физической культуре

Класс	Раздел программы	Кол-во часов	1-четверть			2-четверть		3-четверть			4-четверть		
			Месяцы			Месяцы		Месяцы			Месяцы		
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
5-7 класс	Легкая атлетика	22									55-68		
			1-8										
	Кроссовая подготовкаГ	6	9-10					51-52			53-54		
	Гимнастика	10					25-30	31-34					
	Волейбол	16							35-50				
	Баскетбол	14			11-16	17-24							
Повторение	6						49-50 (2ч. Волейбол)			53-54 (к/п); 67-68 (л а)			
Всего:	68	16			14		22			16			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Дата (по плану по факту)	Тема урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Универсальные учебные действия	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7
1		Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Встречная Эстафета. Инструктаж по ТБ.	Вводный	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Пр. – освоят технику высокого старта; научатся: бегать с максимальной скоростью 30м и 60м; эстафетному бегу с передачей эстафетной палочки; встречным эстафетам; специальным беговым эстафетам. К. – умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера.	Текущий
2		Высокий старт (15-30 м). Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, круговая эстафета	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Р. – определять новый уровень отношения к себе самому как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность по результату; Выполнять упражнения по образцу и заданному правилу. П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках.	Текущий
3		Высокий старт (15-30 м), Финиширование. Эстафеты линейные, передача палочки. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей. Пр. – иметь представление о технике метания малого мяча в горизонтальную, вертикальную цели и на дальность; прыжок в длину с разбега.	Текущий
4		Бег (60 м) на результат. Эстафеты. Правила соревнований в спринтерском беге. Подвижная игра.	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	К. – оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий; обеспечивать Бесконфликтную совместную работу,	М.: «5» - 10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3» - 10,8 с.; д.: «5» - 10,4 с.;

					слушать и слышать друг друга. Р. – планировать действия в соответствии с поставленной задачей; осуществлять пошаговый и итоговый контроль за выполнением упражнений; вносить изменения с учетом сделанных ошибок. П. – научатся метанию малого мяча с трех шагов разбега, освоят замах перед метанием. Узнают о методике подбора разбега для прыжков в длину и технике отталкивания в прыжках способом «согнув ноги».	«4» - 10,8 с.; «3» - 11,2 с.
5		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность (1× 1) с 8-10 м.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность цель (1× 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Л. – развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений. Пр. – умеют бегать на дистанцию 1000 м, рассчитывая свои физические возможности; измерять ЧСС во время выполнения физических упражнений. К. – умеют работать в группе, слушать и слышать друг друга. Р. – планировать действия в соответствии с поставленной задачей; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П. - научатся равномерно распределять силы при выполнении бега на длинные дистанции. Л. – выработка собственного мнения; формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	Текущий
6		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подвижная игра	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Подвижная игра		Текущий
7		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в прыжках. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках		Текущий
8		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований в метании. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.		Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель
9		ОРУ. Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.	Комбинированный	Равномерный бег (7 мин). Спортивная игра. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.		Текущий
10		ОРУ. Равномерный бег (10	Комбинированный	Равномерный бег (10 мин).		Текущий

		мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.		Спортивная игра. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.		
11		ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	Изучение нового материала.	Баскетбол	Пр. – правила безопасного поведения на уроках баскетбола Стойка и передвижения игрока в стойке; остановка прыжком ; ведение мяча на месте с разной высотой отскока и в движении шагом; прием и передача мяча от плеча правой (левой) рукой в парах и тройках, в круге, в квадрате; броски в кольцо сверху; игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. К. – владеют конструктивными способами взаимодействия с окружающими, контролируют действия партнеров, взаимодействуют с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Текущий
12		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	Совершенствование.	Баскетбол		Текущий
13		Терминология баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	Совершенствование.	Баскетбол		Текущий
14		Терминология баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	Учетный	Баскетбол		Текущий
15		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы.	Изучение нового материала.	Баскетбол		Текущий
16		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини баскетбол.	Совершенствование	Баскетбол	Л. – соблюдают правила безопасного поведения на площадке во время игры и выполнения упражнений. Следят за техникой выполнения баскетбольных приемов; ориентируются на площадке во время игры; анализируют и дают оценку своим техническим и игровым действиям.	Текущий
17		Ведение мяча на месте с разной	Совершенствование	Баскетбол		Текущий

		высотой отскока. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.			
18		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, правой и левой рукой. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Учетный	Баскетбол	Оценка ведения мяча на месте. Передачи мяча на месте.
19		Ловля и передача мяча двумя руками в парах. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплексный	Баскетбол	Текущий
20		Ловля и передача мяча двумя руками в парах. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Комплексный	Баскетбол	Текущий
21		Ловля и передача мяча двумя руками в парах. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Учетный	Баскетбол	Оценка броска двумя руками от головы с места.
22		Ведение мяча с изменением направления мяча и скорости. Ловля двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини баскетбол.	Совершенствование	Баскетбол	Текущий
23		Ведение мяча с изменением направления мяча и скорости. Ловля двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини баскетбол.	Совершенствование	Баскетбол	Текущий
24		Ведение мяча с изменением направления мяча и скорости. Ловля двумя руками от груди в	Учетный	Баскетбол	Оценка ведения мяча.

		квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини баскетбол.				
25		ТБ на уроках гимнастики. Построение и перестроение. ОРУ на месте. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Изучение нового материала.	Равновесие и висы.	Пр. – иметь представление о технике выполнения упражнений в равновесии на узкой опоре (рейке гимнастической скамейки); выполнять комбинацию из нескольких элементов на ней; освоить подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. К. – контролировать действия свои и партнеров; владеть способами взаимодействия со сверстниками. Р. – принимать и сохранять учебную задачу; планировать действия в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способов решения; осуществлять пошаговый и итоговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения упражнения; вносить коррективы на основе анализа сделанных ошибок. П. – безопасное поведение при выполнении упражнений на равновесие; влиянии упражнений на осанку; познакомиться с подвижными играми для развития равновесия и координации; оценка красоты телосложения и осанки. Л. – формулирование эстетических потребностей; соблюдение этического поведения; проявление дружелюбия и толерантности Пр. – иметь углубленное представление о технике наскока на гимнастический мост. Выполнять опорные прыжки: всок в упор присев соскок прогнувшись и ноги в розь. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками и мячами; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. К. – умеют управлять эмоциями в общении	Текущий
26		ОРУ на месте. Повороты. Перестроение из колонны по одному в колонну по- четыре. Подтягивание и висы.	Комплексный	Равновесие и висы.		Текущий
27		ОРУ на месте. Повороты. Перестроение из колонны по одному в колонну по- четыре. Подтягивание и висы.	Учетный	Равновесие и висы.		Оценка за упражнени я и перестроен ие.
28		ОРУ на месте. Перекаты. Стойка на лопатках. Мостик. Кувырок вперед.	Изучение нового материала.	Акробатика		Текущий
29		ОРУ на месте. Перекаты. Стойка на лопатках. Мостик. Кувырок вперед. Развитие гибкости.	Комплексный	Акробатика		Текущий
30		ОРУ на месте. Перекаты. Стойка на лопатках. Мостик. Кувырок вперед. Комбинация из изученных элементов.	Комплексный	Акробатика		Текущий
31		ОРУ на месте. Перекаты. Стойка на лопатках. Мостик. Кувырок вперед. Комбинация из изученных элементов.	Учетный	Акробатика		Оценка за технику выполнени я комбинаци и
32		ОРУ. Опорный прыжок. Всок в упор присев, соскок прогнувшись Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Комплексный	Опорный прыжок. Лазание по канату.		Текущий
33		ОРУ. Опорный прыжок. Всок в упор присев, соскок прогнувшись Лазание по канату в два приема. Развитие силовых	Учетный	Опорный прыжок. Лазание по канату.		Оценка за технику выполнени я опорного

		способностей.			со сверстниками и педагогом; взаимодействовать с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно и уважительно относятся к ним при объяснении ошибок. Р. – принимают и сохраняют учебную задачу; осуществляют Пошаговый и итоговый контроль; вносят необходимые коррективы в выполнение упражнений после их завершения на основе учета и характера сделанных ошибок. П. – узнают о правилах безопасного поведения при выполнении опорных прыжков; об ошибках в приземлении (слишком жестком или мягком), о влиянии этих ошибок на позвоночник; научатся выполнять опорные прыжки. Л. – дают адекватную позитивную самооценку; проявляют познавательный интерес к предмету, положительные качества личности и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство.	прыжка.
34		ОРУ. Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Учетный	Опорный прыжок. Лазание по канату.		Оценка за технику выполнения лазания по канату
35		ТБ на уроках по волейболу. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Эстафета с элементами волейбола.	Изучение нового материала.	Волейбол	Пр. – иметь первоначальное представление о стойке игрока в волейболе; перемещениях в этой стойке; первоначальные навыки техники передачи мяча над собой двумя руками; прием верхней передачи и техника выполнения нижней передачи. Эстафеты и игры с волейбольным мячом.	Текущий
36		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперед. Подвижная игра с элементами волейбола.	Совершенствование	Волейбол	К. – приобретение умения управлять эмоциями, сохранять сдержанность, владеть специальной терминологией, формулировать собственное мнение. Р. – планирование и оценка действий, направленных на технически правильное	Текущий
37		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя	Учетный	Волейбол		Оценка техники

		руками над собой и вперед. Подвижная игра с элементами волейбола.			выполнение двигательных действий при выполнении различных упражнений и использование их в игровой деятельности. П. – техника безопасности и правила поведения на уроках волейбола. Осмысление своего двигательного опыта; овладение логическими действиями, контролирующими процесс. Л. – формирование исполнительской дисциплины.	выполнени я передачи мяча сверху
38		Передвижение в стойке. Передача мяча сверху в парах. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами волейбола.	Комплексный	Волейбол		Текущий
39		Передвижение в стойке. Передача мяча сверху в парах, сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами волейбола.	Комплексный	Волейбол		Текущий
40		Передвижение в стойке. Передача мяча сверху в парах, сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами волейбола.	Учетный	Волейбол		Оценка техники передачи мяча в парах.
41		Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол.	Изучение нового материала.	Волейбол		Текущий
42		Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол.	Комплексный	Волейбол		Текущий
43		Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол.	Учетный	Волейбол		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.
44		Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6ти метров. Игра в мини волейбол.	Изучение нового материала.	Волейбол		Текущий
45		Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6ти метров. Игра в мини	Комплексный	Волейбол		Текущий

		волейбол.				
46		Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6-ти метров. Игра в мини волейбол.	Учетный	Волейбол		Оценка техники приема мяча снизу на сетку.
47		Нижняя прямая подача с 3-6-ти метров. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	Изучение нового материала.	Волейбол		Текущий
48		Нижняя прямая подача с 3-6-ти метров. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	Комплексный	Волейбол		Текущий
49		Нижняя прямая подача с 3-6-ти метров. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	Учетный	Волейбол		Оценка техники нижней прямой подачи.
50		Игра в мини волейбол. Нижняя прямая подача с 3-6-ти метров. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	Комплексный	Волейбол		Текущий
51		Равномерный бег (7 мин.). Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	Кроссовая подготовка (повторение)		Текущий
52		Равномерный бег (10 мин.). Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	Кроссовая подготовка (повторение)		Текущий
53		Равномерный бег (12 мин.). Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	Кроссовая подготовка (повторение)		Текущий
54		Равномерный бег (14 мин.). Развитие скоростно-силовых способностей.	Учетный	Кроссовая подготовка (повторение)		Оценка бега на выносливость
55		ТБ на уроках по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная	Изучение нового материала.	Прыжок в высоту.	Пр. – освоить технику прыжков в высоту с разбега (5-7 шагов) способом «перешагивание»	Текущий

		эстафета. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания).			К. – уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга. Р. – осознавать самого себя как движущую силу, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П. – научатся равномерно распределять силы при выполнении бега на длинные дистанции. Л. – выработка собственного мнения; формирование умения выполнять задание в соответствии с возможностями своего организма и поставленной целью. Пр. – иметь углубленное представление о технике метания малого мяча с 3-х шагов разбега на дальность и заданное расстояние; развивать физические качества в игре и эстафетах. К. – устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Р. – контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П. – проходить тестирование метания малого мяча на дальность; Л. – узнают соответствие своих физических данных возрастным, сравнят свои результаты с результатами одноклассников; дадут оценку своей спортивной форме Пр. – правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики на стадионе. Иметь углубленное представление о технике выполнения специальных беговых упражнений, технике высокого старта и бега с ускорением; тестовые пробегания коротких дистанций 30 и 60 м; круговые эстафеты с передачей эстафетной палочки. Развитие скоростных возможностей. К. – умеют управлять эмоциями в общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Р. – анализ и объективная оценка	
56		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания).	Совершенствование	Прыжок в высоту.		Текущий
57		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки и приземление).	Совершенствование	Прыжок в высоту.		Текущий
58		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки и приземление).	Учетный	Прыжок в высоту.		Оценка техники прыжка в высоту.
59		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением (30-40 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование	Спринтерский, эстафетный бег.		Текущий
60		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	Совершенствование	Эстафетный бег.		Текущий
61		Высокий старт. Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	Учетный	Эстафетный бег.		Оценка бега на дистанцию 60м.

62		ОРУ. Беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность на заданное расстояние. Бег на выносливость. Спортивные игры.	Совершенствование	Метание мяча.	собственного труда; соблюдение правил техники безопасности на занятиях; осуществление анализа деятельности учителя и учащихся, поиск возможностей и способов исправления ошибок. П. – осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения упражнений с использованием разнообразных решений; овладение логическими действиями, контролирующими процесс. Л. – формирование чувства ответственности за свои действия, проявление дисциплинированности и дружелюбия.	Текущий
63		ОРУ. Беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность на заданное расстояние. Бег на выносливость. Спортивные игры.	Совершенствование	Метание мяча.		Текущий
64		ОРУ. Беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность на заданное расстояние. Бег на выносливость. Спортивные игры.	Учетный	Метание мяча.		Оценка метания мяча на дальность.
65		ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, отталкивание). Бег на выносливость. Спортивные игры.	Совершенствование	Прыжок в длину с разбега. Бег на выносливость.		Текущий
66		ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, приземление). Бег на выносливость. Спортивные игры.	Совершенствование	Прыжок в длину с разбега. Бег на выносливость.		Текущий
67		ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, приземление). Бег на выносливость. Спортивные игры.	Учетный	Прыжок в длину с разбега. Бег на выносливость.		Оценка за технику прыжка в длину с разбега.
68		ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, приземление). Бег на выносливость. Спортивные игры.	Учетный	Прыжок в длину с разбега. Бег на выносливость.		Оценка за бег на выносливость.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№	Дата (по плану по факту)	Тема урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Универсальные учебные действия	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7
1		Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Встречная Эстафета. Инструктаж по ТБ.	Вводный	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Пр. – освою технику высокого старта; научатся: бегать с максимальной скоростью 30м и 60м; эстафетному бегу с передачей эстафетной палочки; встречным эстафетам; специальным беговым эстафетам. К. – умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера.	Текущий
2		Высокий старт (15-30 м). Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, круговая эстафета	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Р. – определять новый уровень отношения к себе самому как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность по результату; Выполнять упражнения по образцу и заданному правилу. П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках.	Текущий
3		Высокий старт (15-30 м), Финиширование. Эстафеты линейные, передача палочки. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	Текущий
4		Бег (60 м) на результат. Эстафеты. Правила соревнований в спринтерском беге. Подвижная игра.	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Пр. – иметь представление о технике метания малого мяча в горизонтальную, вертикальную цели и на дальность; прыжок в длину с разбега. К. – оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении	М.: «5» - 10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3» - 10,8 с.; д.:

					учебных заданий; обеспечивать Бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р. – планировать действия в соответствии с поставленной задачей; осуществлять пошаговый и итоговый контроль за выполнением упражнений; вносить изменения с учетом сделанных ошибок. П. – научатся метанию малого мяча с трех шагов разбега, освоют мах перед метанием. Узнают о методике подбора разбега для прыжков в длину и технике отталкивания в прыжках способом «согнув ноги».	«5» - 10,4 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,2 с.
5		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность (1× 1) с 8-10 м.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность цель (1× 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Л. – развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений. Пр. – умеют бегать на дистанцию 1000 м., рассчитывая свои физические возможности; измерять ЧСС во время выполнения физических упражнений. К. – умеют работать в группе, слушать и слышать друг друга.	Текущий
6		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подвижная игра	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Подвижная игра	Р. – планировать действия в соответствии с поставленной задачей; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П. - научатся равномерно распределять силы при выполнении бега на длинные дистанции. Л. – выработка собственного мнения; формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	Текущий
7		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в прыжках. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках		Текущий
8		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований в метании. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.		Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель
9		ОРУ. Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.	Комбинированный	Равномерный бег (7 мин). Спортивная игра. Развитие выносливости. Терминология кроссового		Текущий

				бега.		
10		ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.	Комбинированный	Равномерный бег (10 мин). Спортивная игра. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.		Текущий
11		ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	Изучение нового материала.	Баскетбол	Пр. – правила безопасного поведения на уроках баскетбола Стойка и передвижения игрока в стойке; остановка прыжком ; ведение мяча на месте с разной высотой отскока и в движении шагом; прием и передача мяча от плеча правой (левой) рукой в парах и тройках, в круге, в квадрате; броски в кольцо сверху; игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. К. – владеют конструктивными способами взаимодействия с окружающими, контролируют действия партнеров, взаимодействуют с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Р. – адекватно воспринимают замечания учителя, обнаруживают ошибки при выполнении учебных заданий, анализируют их, осуществляют поиск способов исправления ошибки. П. – знать технику выполнения баскетбольных упражнений: остановок, ведений , передач, бросков. Ознакомятся с правилами игры в мини-баскетбол, терминологией и некоторыми жестами судей во время игры. Л. – соблюдают правила безопасного поведения на площадке во время игры и выполнения упражнений. Следят за техникой выполнения баскетбольных приемов; ориентируются на площадке во время игры; анализируют и дают оценку своим техническим и игровым действиям.	Текущий
12		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	Совершенствование.	Баскетбол		Текущий
13		Терминология баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	Совершенствование.	Баскетбол		Текущий
14		Терминология баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	Учетный	Баскетбол		Текущий
15		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы.	Изучение нового материала.	Баскетбол		Текущий
16		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини	Совершенствование	Баскетбол		Текущий

		баскетбол.			
17		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Совершенствование	Баскетбол	Текущий
18		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, правой и левой рукой. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Учетный	Баскетбол	Оценка ведения мяча на месте. Передачи мяча на месте.
19		Ловля и передача мяча двумя руками в парах. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплексный	Баскетбол	Текущий
20		Ловля и передача мяча двумя руками в парах. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Комплексный	Баскетбол	Текущий
21		Ловля и передача мяча двумя руками в парах. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Учетный	Баскетбол	Оценка броска двумя руками от головы с места.
22		Ведение мяча с изменением направления мяча и скорости. Ловля двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини баскетбол.	Совершенствование	Баскетбол	Текущий
23		Ведение мяча с изменением направления мяча и скорости. Ловля двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини баскетбол.	Совершенствование	Баскетбол	Текущий
24		Ведение мяча с изменением	Учетный	Баскетбол	Оценка

		направления мяча и скорости. Ловля двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини баскетбол.				ведения мяча.
25		ТБ на уроках гимнастики. Построение и перестроение. ОРУ на месте. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Изучение нового материала.	Равновесие и висы.	Пр. – иметь представление о технике выполнения упражнений в равновесии на узкой опоре (рейке гимнастической скамейки); выполнять комбинацию из нескольких элементов на ней; освоить подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. К. – контролировать действия свои и партнеров; владеть способами взаимодействия со сверстниками. Р. – принимать и сохранять учебную задачу; планировать действия в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способов решения; осуществлять пошаговый и итоговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения упражнения; вносить коррективы на основе анализа сделанных ошибок. П. – безопасное поведение при выполнении упражнений на равновесие; влиянии упражнений на осанку; познакомиться с подвижными играми для развития равновесия и координации; оценка красоты телосложения и осанки. Л. – формулирование эстетических потребностей; соблюдение этического поведения; проявление дружелюбия и толерантности Пр. – иметь углубленное представление о технике наскока на гимнастический мост. Выполнять опорные прыжки: всок в упор присев соскок прогнувшись и ноги в розь. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками и мячами; осуществлять индивидуальные и групповые действия в	Текущий
26		ОРУ на месте. Повороты. Перестроение из колонны по одному в колонну по- четыре. Подтягивание и висы.	Комплексный	Равновесие и висы.		Текущий
27		ОРУ на месте. Повороты. Перестроение из колонны по одному в колонну по- четыре. Подтягивание и висы.	Учетный	Равновесие и висы.		Оценка за упражнени я и перестроен ие.
28		ОРУ на месте. Перекаты. Стойка на лопатках. Мостик. Кувырок вперед.	Изучение нового материала.	Акробатика		Текущий
29		ОРУ на месте. Перекаты. Стойка на лопатках. Мостик. Кувырок вперед. Развитие гибкости.	Комплексный	Акробатика		Текущий
30		ОРУ на месте. Перекаты. Стойка на лопатках. Мостик. Кувырок вперед. Комбинация из изученных элементов.	Комплексный	Акробатика		Текущий
31		ОРУ на месте. Перекаты. Стойка на лопатках. Мостик. Кувырок вперед. Комбинация из изученных элементов.	Учетный	Акробатика		Оценка за технику выполнени я комбинаци и
32		ОРУ. Опорный прыжок. Всок в упор присев, соскок прогнувшись Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Комплексный	Опорный прыжок. Лазание по канату.		Текущий
33		ОРУ. Опорный прыжок. Всок в упор присев, соскок	Учетный	Опорный прыжок. Лазание по канату.		Оценка за технику

		прогнувшись Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.			подвижных играх. К. – умеют управлять эмоциями в общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно и уважительно относятся к ним при объяснении ошибок. Р. – принимают и сохраняют учебную задачу; осуществляют Пошаговый и итоговый контроль; вносят необходимые коррективы в выполнение упражнений после их завершения на основе учета и характера сделанных ошибок. П. – узнают о правилах безопасного поведения при выполнении опорных прыжков; об ошибках в приземлении (слишком жестком или мягком), о влиянии этих ошибок на позвоночник; научатся выполнять опорные прыжки. Л. – дают адекватную позитивную самооценку; проявляют познавательный интерес к предмету, положительные качества личности и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство.	выполнени я опорного прыжка.
34		ОРУ. Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Учетный	Опорный прыжок. Лазание по канату.		Оценка за технику выполнения лазания по канату
35		ТБ на уроках по волейболу. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Эстафета с элементами волейбола.	Изучение нового материала.	Волейбол	Пр. – иметь первоначальное представление о стойке игрока в волейболе; перемещениях в этой стойке; первоначальные навыки техники передачи мяча над собой двумя руками; прием верхней передачи и техника выполнения нижней передачи. Эстафеты и игры с волейбольным мячом.	Текущий
36		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперед. Подвижная игра с элементами волейбола.	Совершенствование	Волейбол	К. – приобретение умения управлять эмоциями, сохранять сдержанность, владеть специальной терминологией, формулировать собственное мнение.	Текущий

37		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперед. Подвижная игра с элементами волейбола.	Учетный	Волейбол	Р. – планирование и оценка действий, направленных на технически правильное выполнение двигательных действий при выполнении различных упражнений и использование их в игровой деятельности. П. – техника безопасности и правила поведения на уроках волейбола. Осмысление своего двигательного опыта; овладение логическими действиями, контролирующими процесс. Л. – формирование исполнительской дисциплины.	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху
38		Передвижение в стойке. Передача мяча сверху в парах. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами волейбола.	Комплексный	Волейбол		Текущий
39		Передвижение в стойке. Передача мяча сверху в парах, сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами волейбола.	Комплексный	Волейбол		Текущий
40		Передвижение в стойке. Передача мяча сверху в парах, сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами волейбола.	Учетный	Волейбол		Оценка техники передачи мяча в парах.
41		Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол.	Изучение нового материала.	Волейбол		Текущий
42		Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол.	Комплексный	Волейбол		Текущий
43		Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол.	Учетный	Волейбол		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.
44		Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6ти метров. Игра в мини волейбол.	Изучение нового материала.	Волейбол		Текущий
45		Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на	Комплексный	Волейбол		Текущий

		сетку. Нижняя прямая подача с 3-6-ти метров. Игра в мини волейбол.				
46		Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6-ти метров. Игра в мини волейбол.	Учетный	Волейбол		Оценка техники приема мяча снизу на сетку.
47		Нижняя прямая подача с 3-6-ти метров. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	Изучение нового материала.	Волейбол		Текущий
48		Нижняя прямая подача с 3-6-ти метров. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	Комплексный	Волейбол		Текущий
49		Нижняя прямая подача с 3-6-ти метров. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	Учетный	Волейбол		Оценка техники нижней прямой подачи.
50		Игра в мини волейбол. Нижняя прямая подача с 3-6-ти метров. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	Комплексный	Волейбол		Текущий
51		Равномерный бег (7 мин.). Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	Кроссовая подготовка (повторение)		Текущий
52		Равномерный бег (10 мин.). Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	Кроссовая подготовка (повторение)		Текущий
53		Равномерный бег (12 мин.). Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	Кроссовая подготовка (повторение)		Текущий
54		Равномерный бег (14 мин.). Развитие скоростно-силовых способностей.	Учетный	Кроссовая подготовка (повторение)		Оценка бега на выносливость
55		ТБ на уроках по легкой атлетике. Специальные беговые	Изучение нового материала.	Прыжок в высоту.	Пр. – освоить технику прыжков в высоту с	Текущий

		упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания).			разбега (5-7 шагов) способом «перешагивание» К. – уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга. Р. – осознавать самого себя как движущую силу, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	
56		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания).	Совершенствование	Прыжок в высоту.	П. – научатся равномерно распределять силы при выполнении бега на длинные дистанции. Л. – выработка собственного мнения; формирование умения выполнять задание в соответствии с возможностями своего организма и поставленной целью.	Текущий
57		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки и приземление).	Совершенствование	Прыжок в высоту.	Пр. – иметь углубленное представление о технике метания малого мяча с 3-х шагов разбега на дальность и заданное расстояние; развивать физические качества в игре и эстафетах. К. – устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.	Текущий
58		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки и приземление).	Учетный	Прыжок в высоту.	Р. – контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П. – проходить тестирование метания малого мяча на дальность; Л. – узнают соответствие своих физических данных возрастным, сравнят свои результаты с результатами одноклассников; дадут оценку своей спортивной форме	Оценка техники прыжка в высоту.
59		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением (30-40 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование	Спринтерский, эстафетный бег.	Пр. – правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики на стадионе. Иметь углубленное представление о технике выполнения специальных беговых упражнений, технике высокого старта и бега с ускорением; тестовые пробегания коротких дистанций 30 и 60 м; круговые эстафеты с передачей эстафетной палочки. Развитие скоростных возможностей.	Текущий
60		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	Совершенствование	Эстафетный бег.	К. – умеют управлять эмоциями в общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать с одноклассниками на принципах взаимоуважения и	Текущий
61		Высокий старт. Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие	Учетный	Эстафетный бег.		Оценка бега на дистанцию

		скоростных качеств. Встречная эстафета.			взаимопомощи, дружбы и толерантности. Р. – анализ и объективная оценка собственного труда; соблюдение правил техники безопасности на занятиях; осуществление анализа деятельности учителя и учащихся, поиск возможностей и способов исправления ошибок. П. – осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения упражнений с использованием разнообразных решений; овладение логическими действиями, контролирующими процесс. Л. – формирование чувства ответственности за свои действия, проявление дисциплинированности и дружелюбия.	60м.
62		ОРУ. Беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность на заданное расстояние. Бег на выносливость. Спортивные игры.	Совершенствование	Метание мяча.		Текущий
63		ОРУ. Беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность на заданное расстояние. Бег на выносливость. Спортивные игры.	Совершенствование	Метание мяча.		Текущий
64		ОРУ. Беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность на заданное расстояние. Бег на выносливость. Спортивные игры.	Учетный	Метание мяча.		Оценка метания мяча на дальность.
65		ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, отталкивание). Бег на выносливость. Спортивные игры.	Совершенствование	Прыжок в длину с разбега. Бег на выносливость.		Текущий
66		ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, приземление). Бег на выносливость. Спортивные игры.	Совершенствование	Прыжок в длину с разбега. Бег на выносливость.		Текущий
67		ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, приземление). Бег на выносливость. Спортивные игры.	Учетный	Прыжок в длину с разбега. Бег на выносливость.		Оценка за технику прыжка в длину с разбега.
68		ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, приземление). Бег на выносливость. Спортивные игры.	Учетный	Прыжок в длину с разбега. Бег на выносливость.		Оценка за без на выносливость.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№	Дата (по плану по факту)	Тема урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Универсальные учебные действия	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7
1		Высокий старт (20-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60 м). Встречная Эстафета. Инструктаж по ТБ.	Вводный	Высокий старт (20-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Пр. – освоят технику высокого старта; научатся: бегать с максимальной скоростью 30м и 60м; эстафетному бегу с передачей эстафетной палочки; встречным эстафетам; специальным беговым эстафетам. К. – умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия свои и партнера.	Текущий
2		Высокий старт (20-40 м). Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, круговая эстафета	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Р. – определять новый уровень отношения к себе самому как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность по результату; Выполнять упражнения по образцу и заданному правилу. П. – влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника безопасности и правила поведения на спортивных площадках.	Текущий
3		Высокий старт (20-40 м), Финиширование. Эстафеты линейные, передача палочки. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Л. – умеют разминаться, применяя специальные беговые упражнения, проявляют познавательный интерес к предмету. Демонстрируют положительные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.	Текущий
4		Бег (60 м) на результат. Эстафеты. Правила соревнований в спринтерском беге. Подвижная игра.	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Пр. – иметь представление о технике метания малого мяча в горизонтальную, вертикальную цели и на дальность; прыжок	М.: «5» - 10,0 с.; «4» - 10,6 с.;

				Правила соревнований в спринтерском беге	в длину с разбега. К. – оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий; обеспечивать Бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р. – планировать действия в соответствии с поставленной задачей; осуществлять	«3» - 10,8 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,2 с.
5		Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность (1× 1) с 10-12 м.	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность цель (1× 1) с 10-12 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	пошаговый и итоговый контроль за выполнением упражнений; вносить изменения с учетом сделанных ошибок. П. – научатся метанию малого мяча с трех шагов разбега, освоят замах перед метанием. Узнают о методике подбора разбега для прыжков в длину и технике отталкивания в прыжках способом «согнув ноги».	Текущий
6		Прыжок в длину с 9-11 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подвижная игра	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Подвижная игра	Л. – развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений. Пр. – умеют бегать на дистанцию 1000 м. ,рассчитывая свои физические возможности; измерять ЧСС во время выполнения физических упражнений. К. – умеют работать в группе, слушать и слышать друг друга.	Текущий
7		Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в прыжках. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	Р. – планировать действия в соответствии с поставленной задачей; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П. - научатся равномерно распределять силы при выполнении бега на длинные дистанции.	Текущий
8		Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований в метании. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учетный	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Л. – выработка собственного мнения; формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель
9		ОРУ. Равномерный бег (10	Комбинированный	Равномерный бег (10 мин).		Текущий

		мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.		Спортивная игра. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.		
10		ОРУ. Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Спортивная игра. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.		Текущий
11		ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	Изучение нового материала.	Баскетбол	Пр. – правила безопасного поведения на уроках баскетбола Стойка и передвижения игрока в стойке; остановка прыжком ; ведение мяча на месте с разной высотой отскока и в движении шагом; прием и передача мяча от плеча правой (левой) рукой в парах и тройках, в круге, в квадрате; броски в кольцо сверху; игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. К. – владеют конструктивными способами взаимодействия с окружающими, контролируют действия партнеров, взаимодействуют с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Текущий
12		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	Совершенствование.	Баскетбол		Текущий
13		Терминология баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	Совершенствование.	Баскетбол	Р. – адекватно воспринимают замечания учителя, обнаруживают ошибки при выполнении учебных заданий, анализируют их, осуществляют поиск способов исправления ошибки. П. – знать технику выполнения баскетбольных упражнений: остановок, ведений , передач, бросков. Ознакомятся с правилами игры в мини-баскетбол, терминологией и некоторыми жестами судей во время игры. Л. – соблюдают правила безопасного поведения на площадке во время игры и выполнения упражнений. Следят за техникой выполнения баскетбольных приемов; ориентируются на площадке во время игры; анализируют и дают оценку	Текущий
14		Терминология баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	Учетный	Баскетбол		Текущий
15		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Бросок мяча в движении.	Изучение нового материала.	Баскетбол		Текущий

16		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Бросок мяча в движении. Игра в мини баскетбол.	Совершенствование	Баскетбол	своим техническим и игровым действиям.	Текущий
17		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Бросок мяча в движении. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Совершенствование	Баскетбол		Текущий
18		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, правой и левой рукой. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Учетный	Баскетбол		Оценка ведения мяча на месте. Передачи мяча на месте.
19		Ловля и передача мяча двумя руками в парах на месте и в движении. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплексный	Баскетбол		Текущий
20		Ловля и передача мяча двумя руками в парах на месте и в движении. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Комплексный	Баскетбол		Текущий
21		Ловля и передача мяча двумя руками в парах на месте и в движении. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Учетный	Баскетбол		Оценка броска двумя руками от головы с места.
22		Ведение мяча с изменением направления мяча и скорости. Ловля двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини баскетбол.	Совершенствование	Баскетбол		Текущий

23		Ведение мяча с изменением направления мяча и скорости. Ловля двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини баскетбол.	Совершенствование	Баскетбол		Текущий
24		Ведение мяча с изменением направления мяча и скорости. Ловля двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини баскетбол.	Учетный	Баскетбол		Оценка ведения мяча.
25		ТБ на уроках гимнастики. Построение и перестроение. ОРУ на месте. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Изучение нового материала.	Равновесие и висы.	Пр. – иметь представление о технике выполнения упражнений в равновесии на узкой опоре (рейке гимнастической скамейки); выполнять комбинацию из нескольких элементов на ней; освоить подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. К. – контролировать действия свои и партнеров; владеть способами взаимодействия со сверстниками. Р. – принимать и сохранять учебную задачу; планировать действия в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способов решения; осуществлять пошаговый и итоговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения упражнения; вносить коррективы на основе анализа сделанных ошибок. П. – безопасное поведение при выполнении упражнений на равновесие; влиянии упражнений на осанку; познакомиться с подвижными играми для развития равновесия и координации; оценка красоты телосложения и осанки. Л. – формулирование эстетических потребностей; соблюдение этического поведения; проявление дружелюбия и толерантности	Текущий
26		ОРУ на месте. Повороты. Перестроение из колонны по одному в колонну по- четыре. Размыкание и смыкание на месте. Подтягивание и висы.	Комплексный	Равновесие и висы.		Текущий
27		ОРУ на месте. Повороты. Перестроение из колонны по одному в колонну по- четыре. Строевой шаг. Подтягивание и висы.	Учетный	Равновесие и висы.		Оценка за упражнения и перестроение.
28		ОРУ на месте. Перекаты. Стойка на лопатках. Мостик. Кувырок вперед.	Изучение нового материала.	Акробатика		Текущий
29		ОРУ на месте. Перекаты. Стойка на лопатках. Мостик. Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости.	Комплексный	Акробатика		Текущий
30		ОРУ на месте. Перекаты. Стойка на лопатках. Мостик. Кувырок вперед и назад. Комбинация из изученных элементов.	Комплексный	Акробатика		Текущий
31		ОРУ на месте. Перекаты. Стойка на лопатках. Мостик. Кувырок вперед и назад. Комбинация из изученных	Учетный	Акробатика		Оценка за технику выполнения

		элементов.			Пр. – иметь углубленное представление о технике наскока на гимнастический мост. Выполнять опорные прыжки: вскок в упор присев соскок прогнувшись и ноги врозь. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками и мячами; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	комбинации
32		ОРУ. Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Комплексный	Опорный прыжок. Лазание по канату.	К. – умеют управлять эмоциями в общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно и уважительно относятся к ним при объяснении ошибок.	Текущий
33		ОРУ. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (высота 100-110 см.). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Учетный	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Р. – принимают и сохраняют учебную задачу; осуществляют Пошаговый и итоговый контроль; вносят необходимые коррективы в выполнение упражнений после их завершения на основе учета и характера сделанных ошибок.	Оценка за технику выполнения опорного прыжка.
34		ОРУ. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (высота 100-110 см.). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Учетный	Опорный прыжок. Лазание по канату.	П. – узнают о правилах безопасного поведения при выполнении опорных прыжков; об ошибках в приземлении (слишком жестком или мягком), о влиянии этих ошибок на позвоночник; научатся выполнять опорные прыжки. Л. – дают адекватную позитивную самооценку; проявляют познавательный интерес к предмету, положительные качества личности и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство.	Оценка за технику выполнения лазания по канату
35		ТБ на уроках по волейболу. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Эстафета с элементами волейбола.	Изучение нового материала.	Волейбол	Пр. – иметь первоначальное представление о стойке игрока в волейболе; перемещениях в этой стойке; первоначальные навыки техники передачи мяча над собой двумя руками; прием верхней передачи и техника выполнения нижней передачи. Эстафеты и	Текущий

					игры с волейбольным мячом.	
36		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой и вперед. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Совершенствование	Волейбол	К. – приобретение умения управлять эмоциями, сохранять сдержанность, владеть специальной терминологией, формулировать собственное мнение. Р. – планирование и оценка действий, направленных на технически правильное выполнение двигательных действий при выполнении различных упражнений и использование их в игровой деятельности. П. – техника безопасности и правила поведения на уроках волейбола. Осмысление своего двигательного опыта; овладение логическими действиями, контролирующими процесс. Л. – формирование исполнительской дисциплины.	Текущий
37		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой и вперед. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Учетный	Волейбол		Оценка техники выполнения передачи мяча сверху
38		Передвижение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Встречная эстафета. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Комплексный	Волейбол		Текущий
39		Передвижение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Встречная эстафета. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Комплексный	Волейбол		Текущий
40		Передвижение в стойке. Передача мяча сверху в парах, прием снизу двумя руками. Встречная эстафета. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Учетный	Волейбол		Оценка техники передачи мяча в парах.
41		Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	Изучение нового материала.	Волейбол		Текущий
42		Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	Комплексный	Волейбол		Текущий
43		Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	Учетный	Волейбол		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.

44		Передача мяча сверху двумя руками в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через зону, через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	Изучение нового материала.	Волейбол		Текущий
45		Передача мяча сверху двумя руками в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через зону, через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	Комплексный	Волейбол		Текущий
46		Передача мяча сверху двумя руками в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через зону, через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	Учетный	Волейбол		Оценка техники приема мяча снизу на сетку.
47		Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через зону, через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам Игра в волейбол.	Изучение нового материала.	Волейбол		Текущий
48		Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через зону, через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам Игра в волейбол.	Комплексный	Волейбол		Текущий
49		Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через зону, через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам Игра в волейбол.	Учетный	Волейбол		Оценка техники нижней прямой подачи.
50		Игра в волейбол. Эстафеты.	Комплексный	Волейбол		Текущий
51		Равномерный бег (10 мин.). Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	Кроссовая подготовка (повторение)		Текущий
52		Равномерный бег (12 мин.). Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	Кроссовая подготовка (повторение)		Текущий
53		Равномерный бег (14 мин.).	Комбинированный	Кроссовая подготовка		Текущий

		Развитие скоростно-силовых способностей.		(повторение)		
54		Равномерный бег (16 мин.). Развитие скоростно-силовых способностей.	Учетный	Кроссовая подготовка (повторение)		Оценка бега на выносливость
55		ТБ на уроках по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания).	Изучение нового материала.	Прыжок в высоту.	Пр. – освоить технику прыжков в высоту с разбега (5-7 шагов) способом «перешагивание» К. – уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга. Р. – осознавать самого себя как движущую силу, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П. – научиться равномерно распределять силы при выполнении бега на длинные дистанции. Л. – выработка собственного мнения; формирование умения выполнять задание в соответствии с возможностями своего организма и поставленной целью. Пр. – иметь углубленное представление о технике метания малого мяча с 3-х шагов разбега на дальность и заданное расстояние; развивать физические качества в игре и эстафетах. К. – устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Р. – контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П. – проходить тестирование метания малого мяча на дальность; Л. – узнают соответствие своих физических данных возрастным, сравнят свои результаты с результатами одноклассников; дадут оценку своей спортивной форме	Текущий
56		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания).	Совершенствование	Прыжок в высоту.		Текущий
57		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход через планку и приземление).	Совершенствование	Прыжок в высоту.		Текущий
58		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход через планку и приземление).	Учетный	Прыжок в высоту.		Оценка техники прыжка в высоту.
59		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением (40-50 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование	Спринтерский, эстафетный бег.	Прыжок в высоту.	Текущий

60		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	Совершенствование	Эстафетный бег.	коротких дистанций 30 и 60 м; круговые эстафеты с передачей эстафетной палочки. Развитие скоростных возможностей. К. – умеют управлять эмоциями в общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Р. – анализ и объективная оценка собственного труда; соблюдение правил техники безопасности на занятиях; осуществление анализа деятельности учителя и учащихся, поиск возможностей и способов исправления ошибок. П. – осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения упражнений с использованием разнообразных решений; овладение логическими действиями, контролирующими процесс. Л. – формирование чувства ответственности за свои действия, проявление дисциплинированности и дружелюбия.	Текущий
61		Высокий старт. Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	Учетный	Эстафетный бег.		Оценка бега на дистанцию 60м.
62		ОРУ. Беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность на заданное расстояние. Бег на выносливость. Спортивные игры.	Совершенствование	Метание мяча.		Текущий
63		ОРУ. Беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность на заданное расстояние. Бег на выносливость. Спортивные игры.	Совершенствование	Метание мяча.		Текущий
64		ОРУ. Беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность на заданное расстояние. Бег на выносливость. Спортивные игры.	Учетный	Метание мяча.		Оценка метания мяча на дальность.
65		ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, отталкивание). Бег на выносливость. Спортивные игры.	Совершенствование	Прыжок в длину с разбега. Бег на выносливость.		Текущий
66		ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, приземление). Бег на выносливость. Спортивные игры.	Совершенствование	Прыжок в длину с разбега. Бег на выносливость.		Текущий
67		ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, отталкивание и приземление). Бег на	Учетный	Прыжок в длину с разбега. Бег на выносливость.		Оценка за технику прыжка в длину с разбега.

		выносливость. Спортивные игры.				
68		ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, отталкивание и приземление). Бег на выносливость. Спортивные игры.	Учетный	Прыжок в длину с разбега. Бег на выносливость.		Оценка за бег на выносливость.